

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">7</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)</p> <p>Fruta / pan / Agua Kcal: 588,13; Prot: 23,95; Lip: 9,4; HC: 69,35</p>	<p style="text-align: right;">1</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Escalope de pollo asado</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 790,98; Prot: 26,18; Lip: 42,93; HC: 69,56</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas)</p> <p>Burguer meat (Albóndigas) de bacalao en salsa con patatas Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 839,14; Prot: 32,04; Lip: 35,86; HC: 91,83</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, Ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta / pan / Agua Kcal: 703,58; Prot: 28,3; Lip: 38,85; HC: 56,59</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Arroz con verduras (arroz, cebolla, calabacín, calabaza, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 556,69; Prot: 11,83; Lip: 13,4; HC: 93,31</p>
<p style="text-align: right;">14</p> <p>Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)</p> <p>Fogonero en salsa marinera (zanahoria, mejillón, calamar) Con guisantes Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 596,87; Prot: 25,45; Lip: 11,6; HC: 91,94</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 506,98; Prot: 25,31; Lip: 11,75; HC: 72,16</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas Fruta / pan / Agua Kcal: 600,62; Prot: 38,8; Lip: 24,84; HC: 51,24</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogurt/ pan / agua Kcal: 744,87; Prot: 33,08; Lip: 33,77; HC: 73,42</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 744,87; Prot: 33,08; Lip: 33,77; HC: 73,42</p>
<p style="text-align: right;">21</p> <p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan / Agua Kcal: 759,47; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC: 63,03</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimiento)</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 661,74; Prot: 22,8; Lip: 30,25; HC: 74,22</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Crema de brócoli (brócoli, patata)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 732,96; Prot: 44,19; Lip: 26,13; HC: 74,46</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta / pan / Agua Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Coditos salteados y verduras wok</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 666,81; Prot: 30,43; Lip: 24,58; HC: 83,44</p>
<p style="text-align: right;">28</p> <p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 793,23; Prot: 53,14; Lip: 30,22; HC: 72,96</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Escalope de pollo empanado Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 633,45; Prot: 30,12; Lip: 25,56; HC: 67,28</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 672,13; Prot: 37,38; Lip: 19,06; HC: 81,22</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Sopa de lluvia con picadillo (Jamón york, huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla) Con patatas Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 544,33; Prot: 26,29; Lip: 13,75; HC: 75,04</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 549,7; Prot: 12,2; Lip: 13,37; HC: 93,6</p>
<p style="text-align: right;">28</p> <p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 793,23; Prot: 53,14; Lip: 30,22; HC: 72,96</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 625,72; Prot: 15,9; Lip: 18,24; HC: 95,25</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / Agua Kcal: 769,01; Prot: 37,89; Lip: 28,05; HC: 85,9</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91</p>	

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA
35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

MERIENDA
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

DESAYUNO
25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un **DESAYUNO COMPLETO** consta de:

- FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



- CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



- LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



Media mañana

Desayuno en casa



serunion educa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

