

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	4
	Patatas estofadas con verduras		Crema de verduras	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)	Arroz con verduras
	Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua		Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española Con patatas Fruta / pan sin gluten / agua	Garbanzos estofados con carne Natillas / Pan sin gluten / Agua	Tortilla de calabacín Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua
7	8	9	10	11	
Alubias blancas estofadas Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal Natillas / Pan sin gluten / Agua	Pasta (sin gluten, sin huevo) con tomate Filete de abadejo en salsa a la crema Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan sin gluten / agua	Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogur / pan sin gluten / agua	Crema de calabacín Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	
14	15	16	17	18	
Arroz blanco en salsa de tomate Fogonero en salsa marinera Con guisantes Yogur / pan sin gluten / agua	Alubias pintas estofadas Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Garbanzos estofados con carne Natillas / Pan sin gluten / Agua	Pasta (Sin gluten, sin huevo) salteada con verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	
21	22	23	24	25	
Patatas guisadas con verduras Filete de salmón al horno Con zanahorias Natillas / Pan sin gluten / Agua	Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	Coliflor al ajoarriero Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Merluza a la mediterránea Con patatas Yogur / pan sin gluten / agua	Arroz con pisto Tortilla de espinacas Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	
28	29	30	31		
Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Yogur / pan sin gluten / agua	Arroz con verduras Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) Garbanzos estofados con carne Natillas / Pan sin gluten / Agua	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo asado al romero Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Yogurt de soja / Pan / Agua</p>	<p>4</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>7</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal Yogurt de soja / Pan / Agua</p>	<p>8</p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave con pistones</p> <p>Filete de magro de cerdo al horno Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogur de soja / pan / agua</p>	<p>11</p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>14</p> <p>Arroz blanco en salsa de tomate</p> <p>Fogonero en salsa marinera Con guisantes Yogur de soja / pan / agua</p>	<p>15</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Cinta de lomo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Yogurt de soja / Pan / Agua</p>	<p>18</p> <p>Coditos salteados y verduras wok</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Yogurt de soja / Pan / Agua</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>23</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Merluza a la mediterránea Con patatas Yogur de soja / pan / agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz con pisto</p> <p>Tortilla de espinacas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Yogur de soja / pan / agua</p>	<p>29</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Yogurt de soja / Pan / Agua</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo asado al romero Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno Con calabaza Natillas / Pan / Agua</p>	<p>4</p> <p>Arroz con verduras (sin leguminosas)</p> <p>Tortilla de calabacín Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>7</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal Natillas / Pan / Agua</p>	<p>8</p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave con pistones</p> <p>Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>10</p> <p>Arroz blanco con zanahoria, calabacín y calabaza</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogur / pan / agua</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>14</p> <p>Arroz blanco en salsa de tomate</p> <p>Fogonero al horno Con zanahoria Yogur / pan / agua</p>	<p>15</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Cinta de lomo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno Con patatas horno Natillas / Pan / Agua</p>	<p>18</p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Natillas / Pan / Agua</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>23</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Filete de jamón de cerdo al horno Con calabaza Fruta / pan / agua</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Merluza a la mediterránea Con patatas Yogur / pan / agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz con pisto (sin leguminosas)</p> <p>Tortilla de espinacas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>28</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Yogur / pan / agua</p>	<p>29</p> <p>Arroz con verduras (sin leguminosas)</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Jamón de cerdo al horno Con calabaza Natillas / Pan / Agua</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con carne</p> <p>Natillas / Pan / Agua</p>	<p>4</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>7</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal Natillas / Pan / Agua</p>	<p>8</p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>9</p> <p>Sopa de pistones con picadillo</p> <p>Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogur / pan / agua</p>	<p>11</p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>14</p> <p>Arroz blanco en salsa de tomate</p> <p>Fogonero al horno Con zanahoria Yogur / pan / agua</p>	<p>15</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con carne</p> <p>Natillas / Pan / Agua</p>	<p>18</p> <p>Coditos salteados y verduras wok</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>21</p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Natillas / Pan / Agua</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>23</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>24</p> <p>Sopa de lluvia con picadillo</p> <p>Merluza a la mediterránea Con patatas Yogur / pan / agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz con pisto</p> <p>Tortilla de espinacas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Yogur / pan / agua</p>	<p>29</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con carne</p> <p>Natillas / Pan / Agua</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo asado al romero Con patatas Fruta / pan / agua</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Fruta / pan / agua</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Escalope de pollo asado Con ensalada Natillas / Pan / Agua</p>	<p>4</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>7</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de espinacas Con ensalada Natillas / Pan / Agua</p>	<p>8</p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Filete de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>9</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>10</p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Yogur / pan / agua</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con pistones</p> <p>Goulash de ternera Con patatas Fruta / pan / agua</p>
<p>14</p> <p>Arroz blanco en salsa de tomate</p> <p>Filete de pavo al horno Con zanahoria Yogur / pan / agua</p>	<p>15</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Natillas / Pan / Agua</p>	<p>18</p> <p>Coditos salteados y verduras wok</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa Con zanahorias Natillas / Pan / Agua</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>23</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Filete de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Filete de pavo al horno Con patatas Yogur / pan / agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz con pisto</p> <p>Tortilla de espinacas Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo asados Con ensalada Yogur / pan / agua</p>	<p>29</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno Con ensalada Natillas / Pan / Agua</p>	<p>31</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Fruta / pan / agua</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:

