

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa a la crema Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Yogur/fruta/pan sin gluten/agua</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta (Sin gluten, sin huevo)</p> <p>Goulash de ternera Con patatas al horno Fruta / pan sin gluten / agua</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fogonero en salsa marinera Con guisantes Yogur/fruta/pan sin gluten/agua</p>	<p>9</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>6</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados con carne Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>12</p> <p>Pasta (Sin gluten, sin huevo) salteada con verduras wok</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>
<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>17</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta (Sin gluten, sin huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea Con patatas horno Yogur/fruta/pan sin gluten/agua</p>	<p>19</p> <p>DIA DE LA ENSEÑANZA</p>
<p>22</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogur/fruta/pan sin gluten/agua</p>	<p>23</p> <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) napolitana</p> <p>Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados con carne Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>26</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan sin gluten / agua</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Palometa en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan sin gluten / agua</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Estofado de pollo al curry Con verduras Fruta / pan sin gluten / agua</p>			

1	2	3	4	5
FESTIVO	Macarrones en salsa de tomate Filete de abadejo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua	Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	Lentejas guisadas con arroz Tortilla de patatas Con ensalada Yogurt de soja/fruta/pan/agua	Sopa de ave con pistones Filete de magro de cerdo al horno Con patatas al horno Fruta / pan / agua
8	9	6	11	12
Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa marinera Con guisantes Yogurt de soja/fruta/pan/agua	Alubias pintas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua	Crema de brócoli Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta / pan / agua	Coditos salteados con pollo y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua
15	16	17	18	19
Patatas guisadas con verduras Filete de salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan / agua	Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua	Lentejas guisadas con calabaza Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan / agua	Sopa de ave con lluvia Merluza a la mediterránea Con patatas horno Yogurt de soja/fruta/pan/agua	DIA DE LA ENSEÑANZA
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogurt de soja/fruta/pan/agua	Macarrones napolitana Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta / pan / agua	Arroz con verduras Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua
29	30			
Crema de calabacín Palometa en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan / agua	Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry Con verduras Fruta / pan / agua			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	STA MARIA HNOS MARISTAS VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>4</p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Filete de merluza al horno Con ensalada Yogurt/Fruta/Pan/Agua</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta (Sin gluten, sin huevo)</p> <p>Goulash de ternera Con patatas al horno Fruta / pan / agua</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fogonero al horno Con zanahoria Yogurt/Fruta/Pan/Agua</p>	<p>9</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo al horno Con calabacín Fruta / pan / agua</p>	<p>6</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados con carne Fruta / pan / agua</p>	<p>12</p> <p>Pasta (Sin gluten, sin huevo) salteada con verduras wok</p> <p>Filete de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan / agua</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo asado al romero Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>17</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta (Sin gluten, sin huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea Con patatas horno Yogurt/Fruta/Pan/Agua</p>	<p>19</p> <p>DIA DE LA ENSEÑANZA</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogurt/Fruta/Pan/Agua</p>	<p>23</p> <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) napolitana</p> <p>Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados con carne Fruta / pan / agua</p>	<p>26</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Fogonero al horno Con zanahoria Fruta / pan / agua</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Estofado de pollo al curry Con verduras Fruta / pan / agua</p>			

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

3

Arroz blanco con zanahoria, calabacín y calabaza

Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

4

Crema de calabacín

Tortilla de patatas
Con ensalada
Yogurt/fruta/pan/agua

5

Sopa de ave con pistones

Goulash de ternera
Con patatas al horno
Fruta / pan / agua

8

Arroz con salsa de tomate

Fogonero al horno
Con zanahoria
Yogurt/fruta/pan/agua

9

Acelgas con patatas

Cinta de lomo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

6

Crema de brócoli

Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada
Fruta / pan / agua

11

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo al horno
Con patatas horno
Fruta / pan / agua

12

Coditos con tomate

Tortilla-francesa
Con ensalada
Fruta / pan / agua

15

Patatas guisadas con verduras

Filete de salmón al horno
Con zanahorias
Fruta / pan / agua

16

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo asado al romero
Con ensalada
Fruta / pan / agua

17

Coliflor al ajoarriero

Filete de jamón de cerdo al horno
Con calabaza
Fruta / pan / agua

18

Sopa de ave con lluvia

Merluza a la mediterránea
Con patatas horno
Yogurt/fruta/pan/agua

19

DIA DE LA ENSEÑANZA

22

Acelgas con patatas

Jamoncitos de pollo asado
Con ensalada
Yogurt/fruta/pan/agua

23

Macarrones napolitana

Abadejo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

24

Crema de calabaza

Pechuga de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

25

Sopa de ave con fideos

Jamón de cerdo al horno
Con calabaza
Fruta / pan / agua

26

Arroz con verduras (sin leguminosas)

Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan / agua

29

Crema de calabacín

Palometa en salsa de cebolla
Con zanahoria
Fruta / pan / agua

30

Sopa de ave con fideos

Filete de pollo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo al horno
Con calabacín
Fruta / pan / agua

3

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

4

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla de patatas
Con ensalada
Yogurt/fruta/pan/agua

5

Sopa de pistones con picadillo

Goulash de ternera
Con patatas al horno
Fruta / pan / agua

8

Arroz con salsa de tomate

Fogonero al horno
Con zanahoria
Yogurt/fruta/pan/agua

9

Alubias pintas estofadas con verduras

Burguer meat (hamburguesa) mixta al
horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

6

Crema de brócoli

Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada
Fruta / pan / agua

11

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne
Fruta / pan / agua

12

Coditos salteados con pollo y verduras wok

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan / agua

15

Patatas guisadas con chorizo

Filete de salmón al horno
Con zanahorias
Fruta / pan / agua

16

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al romero
Con ensalada
Fruta / pan / agua

17

Lentejas guisadas con calabaza

Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada
Fruta / pan / agua

18

Sopa de lluvia con picadillo

Merluza a la mediterránea
Con patatas horno
Yogurt/fruta/pan/agua

19

DIA DE LA ENSEÑANZA

22

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo asado
Con ensalada
Yogurt/fruta/pan/agua

23

Macarrones napolitana

Abadejo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

24

Crema de calabaza

Pechuga de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

25

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con carne
Fruta / pan / agua

26

Arroz a la milanesa

Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan / agua

29

Crema de calabacín

Fogonero al horno
Con zanahoria
Fruta / pan / agua

30

Judías verdes con patatas al ajoarriero

Estofado de pollo al curry
Con verduras
Fruta / pan / agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Macarrones en salsa de tomate

Filete de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

3

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

4

Lentejas guisadas con arroz

Tortilla de patatas
Con ensalada
Yogurt/fruta/pan/agua

5

Sopa de ave con pistones

Goulash de ternera
Con patatas al horno
Fruta / pan / agua

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de pavo al horno
Con zanahoria
Yogurt/fruta/pan/agua

9

Alubias pintas estofadas con verduras

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan / agua

6

Crema de brócoli

Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada
Fruta / pan / agua

11

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con verduras
Fruta / pan / agua

12

Coditos salteados con pollo y verduras wok

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan / agua

15

Patatas guisadas con verduras

Tortilla francesa
Con zanahorias
Fruta / pan / agua

16

Judías verdes con patatas

Contramuslo de pollo asado al romero
Con ensalada
Fruta / pan / agua

17

Lentejas guisadas con calabaza

Filete de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

18

Sopa de ave con lluvia

Filete de pavo al horno
Con patatas horno
Yogurt/fruta/pan/agua

19

DIA DE LA ENSEÑANZA

22

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo asado
Con ensalada
Yogurt/fruta/pan/agua

23

Macarrones napolitana

Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan / agua

24

Crema de calabaza

Pechuga de pavo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / agua

25

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados con verduras
Fruta / pan / agua

26

Arroz con verduras

Tortilla de patatas
Con ensalada
Fruta / pan / agua

29

Crema de calabacín

Lentejas guisadas
Fruta / pan / agua

30

Judías verdes con patatas al ajoarriero

Estofado de pollo al curry
Con verduras
Fruta / pan / agua

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.

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.



vitaminas

minerales

fibras

CEREAL

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



hidratos de carbono

proteínas

LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



calcio

proteínas

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* 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.