

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

STA MARIA HNOS MARISTAS

VIERNES

<p><b>1</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>2</b></p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Pasta in tomato sauce</p> <p>Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata)</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Pollock fillet in sauce cream</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>3</b></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Green beans with potatoes</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Grilled chicken thigh</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Stew lentils with rice</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con patatas/with potatoes</p> <p>Potato omelette</p> <p>Yogurt / pan / agua</p> <p>yoqurt / bread/ water</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Soup with ditalini pasta</p> <p>Goulash de ternera (zanahoria, pimienta, puerro, cebolla)</p> <p>Con patatas/with potatoes</p> <p>Veal goulash</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p><b>8</b></p> <p>Arroz blanco eco con salsa de tomate</p> <p>Rice in tomato sauce</p> <p>Fogonero en salsa marinera</p> <p>Con zanahoria y guisantes</p> <p>Saithe in marinara sauce</p> <p>Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>yoqurt / bread/ water</p>	<p><b>9</b></p> <p>Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)</p> <p>Stew red beans</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Baked burger meat</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de brócoli (brócoli, puerro, cebolla)</p> <p>Broccoli cream</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Hake fingers</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Pasta soup (noodles, chicken, carrot, leek)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Mixed stew</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>12</b></p> <p>Coditos salteados con pollo y verduras wok</p> <p>Sautéed pasta with chicken</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>French omelette</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p><b>15</b></p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Stewed potatoes with sausage</p> <p>Salmon al horno con zanahorias</p> <p>Baked salmon/with carrot</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>16</b></p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Green beans with steamed potatoes</p> <p>Escalope de pollo empanado</p> <p>Breaded chicken escalope</p> <p>Con ensalada / With salad</p> <p>Yogur / pan / agua</p> <p>Yogurt / bread/ water</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Stewed lentils with pumpkin</p> <p>Estofado de cerdo con verduras</p> <p>Stewed pork with vegetables</p> <p>Con ensalada / With salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de lluvia con picadillo (zanahoria, puerro, jamon york y hhuevo)</p> <p>Mince soup</p> <p>Meluz a la mediterranea</p> <p>Mediterranean hake</p> <p>Con patatas /with potatoes</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>19</b></p> <p>DIA DE LA ENSEÑANZA</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Stew lentils</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Roast chicken ham</p> <p>Con calabaza/with pumpkin</p> <p>Yogur / pan / agua</p> <p>Kcal:793,23 Prot:53,14 Lip:30,22 HC:72,96</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones a la napolitana(macarrones, zanahoria,cebolla,tomate) Napolitnian</p> <p>pasta (pasta, carrot, onion, tomato)</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Grilled haddock fillet</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:592,24 Prot:24,66 Lip:11,58 HC:69,79</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pumpkin cream</p> <p>Cordon blue</p> <p>Cordon blue</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:769,01 Prot:37,89 Lip:28,05 HC:85,9</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Pasta soup (noodles, chicken, carrot, leek)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Mixed stew</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Milanese rice</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Potato omelette</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Zucchini cream</p> <p>Palometa en salsa de cebolla</p> <p>Con zanahoria/with carrot</p> <p>Saurel fish in onion sauce</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p><b>30</b></p> <p>Judías verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Green beans with potatoes</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Con verduras/with vegetables</p> <p>Curry chicken cooked</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</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



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:

