

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro
Albóndigas con verduras

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan blanco y agua y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

4

Arroz a banda
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y agua y Fruta fresca
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

5

Lentejas con zanahoria
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y agua y Fruta fresca
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

8

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
549,7Kcal - Prot:14,9g - Lip:8,5g - HC:101,5g AGS:1,2g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

9

Garbanzos estofados con chorizo
Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor

Pan blanco y agua y Fruta fresca
654,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:89,2g AGS:6,7g -
Azúcares:20,7g - Sal:2,3g

10

Sopa de maravilla
Magro de cerdo estofado con patatas

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,8g - HC:88,9g AGS:3,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

11

Crema de verduras y hortalizas
Limanda con rebozado de pepinilo y
cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y agua y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,4g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

12

Macarrones aglio-olio
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y agua y Fruta fresca
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,2g - HC:108,7g AGS:3,8g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

15

Arroz integral con salsa de tomate
Huevos duros con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

16

Alubias estofadas
Lacón a la gallega
Patatas cocidas

Pan blanco y agua y Fruta fresca
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

17

Menestra de verduras salteada
Contramuslo de pollo al curry
Cous cous

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

18

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan blanco y agua y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

19

Espaguetis napolitana
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y agua y Fruta fresca
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

22

Lentejas con bacon
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

23

Arroz salteado con champiñones
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y agua y Fruta fresca
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

24

Sopa de fideos
Albóndigas con tomate
Patatas al vapor

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

25

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Gallo San Pedro en salsa
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y agua y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

26

Lazos con bechamel
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada

Pan blanco y agua y Fruta fresca
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

29

Lentejas con arroz
Magro de cerdo en salsa con verduras
Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

30

Crema de coliflor
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas

Pan blanco y agua y Fruta fresca
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:3,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g