

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*.

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.

serunion educa

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
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

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.



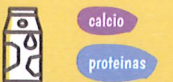
CEREAL

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



LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



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

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
 Verduras asadas (calabacín,berenjena,
 Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde,
 cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
 Arroz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim,
 tomate, cebolla)
 Acelgas salteadas con patata (patata, cebolla,
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo
 (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y
 chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
 Judías verdes con patatas salteadas
 Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas
 (guisante,jud.verd,patata)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)
 Menestra de verduras al vapor (zanah,
 Caballa al horno (ajo, pimentón)
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)
 Lomo de sajonia al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo,
 pimiento)
 Verduras asadas (berenjena,
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de verdura con picatostes
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
 Guisantes salteados (ajo, aceite)
 Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina
 de maíz,zumo de naranja,aceite de
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo rehogado
 Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah,
 tomate, cebolla)
 Alcachofas salteadas (aceite, ajo)
 Caballa con salsa de tomate (tomate,
 cebolla)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
 Menestra de verduras al vapor (j.verde, coliflor,
 Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)
 con cous cous
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras
 (calabaza, patata, pim.cebolla)
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,
 Burguer meat a la plancha
 Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah,
 cebolla, orégano)
 Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim,
 tomate, cebolla)
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi
 Huevos cocidos con tomate(Tomate natural
 triturado,zanahoria, cebolla)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah,
 cebolla, patata)
 Calabaza asada
 Magro de cerdo estofado (pim, cebolla,
 tomate) con zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla,
 tomate)
 Guisantes salteados (aceite, ajo)
 Limanda con salsa de limón(harina de
 maíz,aceite,limón)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata,
 pim, tomate, cebolla)
 Coliflor al vapor con mahonesa
 Tortilla de patata y cebolla
 Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de poll
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla,
 pim)
 Champiñón salteado (ajo, aceite)
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,
 cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo rehogado
 Cocido completo
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 ,ternera,chorizo)
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos,
 zanah, cebolla, orégano)
 Zanahorias baby rehogadas
 Medallón de salmón al horno
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas con chorizo (tomate, cebolla,
 pim.rojo y verde, zanah)
 Verduras asadas (berenjena,
 Contramuslo de pollo en salsa con verduritas(
 guisantes, judía verde, patata)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

31

32

33