

# 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

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.

**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

## 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

3

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de huevo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

24

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

25

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

26

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

27

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

28

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDÍA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de magro, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

24

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

25

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

26

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

27

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

28

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de huevo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

24

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

25

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

26

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

27

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

28

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de magro, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

24

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

25

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

26

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

27

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

28

VACACIONES DE VERANO

Triturado de fruta fresca

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDÍA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias