

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

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

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

2

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de magro, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pavo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

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

[Empty box]

[Empty box]



SEPTIEMBRE 2024

LUNES

MARTES

TRITURADO SIN LECHE DE VACA
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

2

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de huevo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de huevo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

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

SEPTIEMBRE 2024

TRITURADO COMPLETO
MIÉRCOLES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

LUNES

MARTES

JUEVES

2

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de huevo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de huevo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

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



SEPTIEMBRE 2024

LUNES

MARTES

TRITURADO SIN HUEVO
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

2

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de magro, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado blanco, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pavo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

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