

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

**COMIDA**  
35%

En Serunión 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

serunión 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

1

1  
Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

2  
Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

3  
Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

4  
Triturado de huevo, alubias, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

7  
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

8  
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

9  
Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

10  
Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

11  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

14  
Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

15  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

16  
Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

17  
Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

18  
Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

21  
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

22  
Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

23  
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata  
Triturado de fruta fresca

24  
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz  
Triturado de fruta fresca

25  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

28  
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

29  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro  
Triturado de fruta fresca

30  
Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

31  
Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Triturado de fruta fresca

1  
Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

2  
Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

3  
Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

4  
Triturado de cerdo, alubias, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

7  
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

8  
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

9  
Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

10  
Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

11  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

14  
Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

15  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

16  
Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

17  
Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

18  
Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

21  
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

22  
Triturado de pescado, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

23  
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata  
Triturado de fruta fresca

24  
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz  
Triturado de fruta fresca

25  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

28  
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

29  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro  
Triturado de fruta fresca

30  
Triturado de pavo con calabaza, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

31  
Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Triturado de fruta fresca

1  
Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

2  
Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

3  
Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

4  
Triturado de huevo, alubias, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

7  
Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

8  
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

9  
Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria  
Triturado de fruta fresca

10  
Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

11  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

14  
Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

15  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

16  
Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata  
Triturado de fruta fresca

17  
Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz  
Triturado de fruta fresca

18  
Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca

21  
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

22  
Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

23  
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata  
Triturado de fruta fresca

24  
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz  
Triturado de fruta fresca

25  
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín  
Triturado de fruta fresca

28  
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata  
Triturado de fruta fresca

29  
Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro  
Triturado de fruta fresca

30  
Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz  
Triturado de fruta fresca

31  
Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro  
Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Triturado de fruta fresca

1

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

2

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de cerdo, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

15

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de cerdo, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de pescado blanco, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

28

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pavo con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

31

Triturado de pescado azul, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

31

Triturado de fruta fresca