

# 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	
	+	carne	verdura + pescado
	+	pescado	verdura + huevo
	+	huevo	verdura + carne
	+	carne	pasta/arroz + pescado
	+	pescado	pasta/arroz + huevo
	+	huevo	pasta/arroz + carne
	+	carne	verdura + pescado
	+	pescado	verdura + huevo
	+	huevo	verdura + carne

## 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

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



FESTIVO

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca



Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca



Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

6

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de cerdo con zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pescado, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pollo zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

15

FESTIVO

18

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

20

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pescado blanco, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo, calabacín, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

28

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

FESTIVO

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza  
Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata  
Triturado de fruta fresca

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

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

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz  
Triturado de fruta fresca

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Triturado de ternera, zanahoria, calabacín y puerro  
Triturado de fruta fresca