

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

02

Crema parmentiere
Ragout de pollo con ensalada
Fruta fresca

03

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con ternera y pollo
Fruta fresca

04

Macarrones con salsa de queso
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca

05

Alubias pintas con chorizo
Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

Arroz con pollo
Palometa con salsa de tomate con ensalada
Fruta fresca

11



Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca

12

Patatas a la riojana
Merluza a la crema con finas hierbas
Fruta fresca

13

Garbanzos estofados
Hamburguesa mixta al horno con ketchup
Lácteo

16

Espirales con tomate
Bacalao al estilo Sanabria con ensalada
Fruta fresca

17

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Fruta fresca

18

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con ternera y pollo
Lácteo

19

Paella mixta
Tortilla francesa con ketchup
Fruta fresca

20

MENÚ DE NAVIDAD
PIZZA Y NUGGETS DE POLLO
Postre especial



¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!



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*.

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



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.

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.

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



serunion educa