

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**3**

Sopa de ave con fideos  
Lomo fresco asado al ajillo con ensalada  
Fruta

Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02  
HC: 61,84

Recomendación de cenas: Arroz /  
Huevo con verduras/ Lácteo

**4**

Garbanzos castellanos  
Merluza al horno  
Fruta

Kcal: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25  
HC: 76,02

Recomendación de cenas: Verdura con  
crema / Cerdo con arroz/ Lácteo

**5**

Crema de verduras  
Estofado de pollo con patatas parisinas  
Fruta

Kcal: 636,2 Lípidos: 20,12 Prot: 35,40  
HC: 62,34

Recomendación de cenas: Pasta/  
Ternera con verduras / Lácteo

**6**

Alubias blancas guisadas  
Bacalao a la riojana  
Fruta

Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70  
HC: 70,90

Recomendación de cenas: Arroz/  
Cerdo con verduras/ Lácteo

**7**

Arroz con pisto  
Tortilla francesa con rodaja de tomate  
Yogur

Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02  
HC: 61,84

Recomendación de cenas: Arroz /  
Huevo con verduras/ Lácteo

**10**

**NO LECTIVO**

**11**

**NO LECTIVO**

**12**

Judías verdes salteadas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de tomate  
Fruta

526,7Kcal - Prot:33,2g -  
Lip:22,6g - HC:44,0g

Recomendación de cenas:  
Sopa / Cerdo con pasta / Yogur

**13**

Patatas a la riojana  
Merluza a la gallega  
Fruta

743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g -  
HC:75,6g

Recomendación de cenas: Arroz /  
Cerdo con verdura / Yogur

**14**

Macarrones con tomate  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g -  
HC:99,9g

Recomendación de cenas: Verdura /  
Ternera con arroz /Yogur

**17**

Lentejas castellanas  
Merluza en salsa verde  
Fruta

530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g -  
HC:74,4g

Recomendación de cenas: Verdura /  
Cerdo con patata /Lácteo

**18**

Arroz con pisto  
Escalopines de ternera con champiñones  
Fruta

616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g -  
HC:91,2g

Recomendación de cenas: Sopa /  
Huevo con verdura / Yogur

**19**

Verduras salteadas  
Abadejo con tomate  
Fruta fresca

341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g -  
HC:41,7g

Recomendación de cenas: Pasta /  
Cerdo con verdura /Yogur

**20**

Alubias blancas estofadas  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur

565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g -  
HC:71,3g

Recomendación de cenas: Sopa /  
Ave con verdura / Fruta fresca

**21**

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca

568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g

Recomendación de cenas: Arroz /  
Pescado con verdura /Yogur

**FIN DE CURSO  
VACACIONES**

**HÁBITOS  
SALUDABLES  
PAN INTEGRAL  
LOS JUEVES**

# 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\*.

## 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.

## 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.



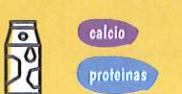
### - CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



### - LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



## 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.