

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<p style="text-align: right;"><b>06</b></p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa con queso Fruta Kcal: 602,59 Líp: 22,12 Prot: 31,02 HC: 68,52 Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verdura/ Lácteo</p>
<p style="text-align: right;"><b>9</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Abadejo a la gallega con pimientos Fruta Kcal: 480,74 Líp:9,48 Prot: 26,71 HC: 68,84 Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera con patatas/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta Kcal: 611,58 Líp:17,35 Prot: 20,84 HC: 81,55 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con pasta/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Menestra salteada Albóndigas en salsa española con verduritas Fruta Kcal: 655,79 Líp: 31,11 Prot: 24,27 HC:65,05 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado con rodaja de tomate Yogur natural Kcal: 765,37 Líp:28,69 Prot:52,35 HC:68,87 Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con pasta / Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Arroz con pisto Merluza en salsa con zanahoria baby Fruta Kcal: 529,73 Líp:7,82 Prot:21,18 HC: 90,91 Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras/ Fruta</p>
<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Crema de puerros Ternera guisada con zanahoria y champiñón Fruta Kcal: 740,61 Líp:38,56 Prot:33,79 HC: 60,74 Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p>Garbanzos guisados con calabaza Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Kcal: 528,37 Líp:10,42 Prot:29,27 HC: 72,13 Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Macarrones napolitana Pollo asado al limón con rodaja de tomate Fruta Kcal: 763,07 Líp: 28,84 Prot:42,44 HC: 80,06 Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado con pasta / Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta Kcal: 562,94 Líp: 15,82 Prot:26,63 HC:72,02 Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Lácteo</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Arroz con verduras Jurel al horno con verduritas Yogur sabores Kcal: 743,56 Líp:24,61 Prot:32,45 HC: 96,26 Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Fruta</p>
<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Merluza asada a las finas hierbas con zanahoria baby Yogur natural Kcal: 488,76 Líp: 12,55 Prot: 29,18 HC: 61,73 Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>Garbanzos estofados Lomo adobado al horno con rodaja de tomate Fruta Kcal: 643,79 Líp: 22,33 Prot:39,68 HC: 65,11 Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras/ Fruta</p>
<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>Espirales con tomate Bacalao con patata panadera Fruta Kcal: 556,54 Líp: 8,75 Prot: 26,74 HC: 90,15 Recomendación de cenas: Verdura en crema / Cerdo con verduras / Lácteo</p>				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES</b></p> </div>

# 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

## 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**

## Media mañana

## Desayuno en casa



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.

\* 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.

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**  
**902 360 030**  
 nutricion360@serunion.elior.com  
 www.serunion-educa.com

### Entidades colaboradoras:

