

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



3

Lentejas con chorizo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

649,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:23,0g - HC:66,2g AGS:5,8g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,3g

4

Guisantes salteados con jamón serrano
Estofado de pavo con patatas
Pan
Yogur sabor

659,0Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,1g - HC:67,5g AGS:6,7g -
Azúcares:30,2g - Sal:2,0g

5

JORNADA NUTRIFRIENDS
Vichyssoise de pera con brócoli y crumble de pan de centeno y almendras
Filete de rape a la romana
Champiñones salteados con zanahoria
Pan Fruta fresca

6

Alubias pintas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Pan
Natillas de vainilla

678,9Kcal - Prot:35,0g - Lip:25,3g - HC:71,8g AGS:7,0g -
Azúcares:19,2g - Sal:2,3g

7

Espaguetis boloñesa
Bacalao a la andaluza
Arroz pilaf
Pan
Fruta fresca

520,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:15,2g - HC:72,7g AGS:2,5g -
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

10

Brócoli salteado con jamón york
Albóndigas con verduritas
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

749,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:34,4g - HC:77,1g AGS:12,0g -
Azúcares:25,4g - Sal:2,3g

11

Lentejas con patatas
Filete de lenguado a la andaluza
Enslada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

549,4Kcal - Prot:30,6g - Lip:14,7g - HC:69,0g AGS:2,0g -
Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

12

Crema de espinacas
Ternera a la jardinera con patatas
Patatas fritas
Pan
Yogur sabor

817,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:38,7g - HC:77,5g AGS:13,2g -
Azúcares:24,9g - Sal:2,3g

13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

614,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,4g AGS:4,2g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

14

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados con cebolla
Pan
Fruta fresca

569,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,2g - HC:89,4g AGS:1,5g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

17

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

634,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,7g - HC:70,2g AGS:5,6g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,0g

18

Alubias pintas con arroz
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Natillas de vainilla

742,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:29,3g - HC:80,7g AGS:7,9g -
Azúcares:19,5g - Sal:2,5g

19

Guiso de patatas con magro
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan
Fruta fresca

537,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,5g - HC:70,4g AGS:2,4g -
Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

20

Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

663,6Kcal - Prot:36,7g - Lip:27,5g - HC:64,1g AGS:7,1g -
Azúcares:26,3g - Sal:1,9g

21

Tallarines con verduras al wok
Filete de rape a la andaluza
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

564,8Kcal - Prot:22,1g - Lip:14,5g - HC:82,9g AGS:2,0g -
Azúcares:18,1g - Sal:2,5g

24

Espirales boloñesa
Salmon al horno
Brocoli al vapor
Pan
Natillas de vainilla

732,4Kcal - Prot:34,4g - Lip:27,2g - HC:81,1g AGS:7,2g -
Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

25

Crema de espinacas
Estofado de pavo con patatas
Pan
Fruta fresca

648,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:22,9g - HC:78,0g AGS:3,5g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

26

Arroz con tomate
Limanda andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Danonino

608,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:16,8g - HC:80,6g AGS:5,2g -
Azúcares:13,9g - Sal:1,5g

27

MENU ESPECIAL MADRE PAULA

28

NO LECTIVO

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.

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



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA



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.