

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*.

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



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
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.

1

NO LECTIVO

Garbanzos estofados con verduras

Jamonicitos de pollo asados
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua
Kcal: 736,06; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85

2

Judías verdes al ajoarriero
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 643,14; Prot: 36,27; Lip: 18,4; HC: 79,66

3

Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua
Kcal: 780,67; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14

4

Lentejas a la hortelana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 503,31; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19

5

8

Arroz a la napolitana
Estofado de ternera con verduritas
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 773,66; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01

Alubias blancas con verduras
Albóndigas de merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 557,94; Prot: 28,62; Lip: 16,83; HC: 64,58

9

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con jamón
Enalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 502,35; Prot: 24,82; Lip: 18,45; HC: 60,48

10

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97

11

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 512,41; Prot: 20,29; Lip: 15,15; HC: 70,52

12

15

Lentejas estofadas con puerro
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua
Kcal: 605,02; Prot: 33,46; Lip: 18,19; HC: 71,45

Menestra de verduras con patatas
Pollo al curry con arroz integral
Fruta / pan / agua
Kcal: 676,14; Prot: 33,1; Lip: 25,35; HC: 74,46

16

Espirales con chorizo y salsa de tomate
Abadejo a la marinera
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua
Kcal: 623,73; Prot: 32,1; Lip: 18,61; HC: 80,69

17

Alubias pintas a la castellana
Burger meat (albóndigas mixtas) a la jardinera
Yogurt natural / pan / agua
Kcal: 840,98; Prot: 35,74; Lip: 38,98; HC: 75,51

18

Sopa minestrone
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua
Kcal: 500,25; Prot: 12,84; Lip: 13,8; HC: 61,28

19

22

Arroz a banda
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta / pan / agua
Kcal: 529,22; Prot: 24,94; Lip: 9,47; HC: 83,47

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
Fruta / pan / agua
Kcal: 574,05; Prot: 27,72; Lip: 12,86; HC: 80,24

23

Crema de calabacín (calabacín, patata)
Cordón bleu
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 567,81; Prot: 16,25; Lip: 25,82; HC: 65,45

24

Lentejas estofadas al curry
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua
Kcal: 553,29; Prot: 32,61; Lip: 14,54; HC: 73,48

25

Macarrones a la siciliana
Albóndigas de merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 586,16; Prot: 25,4; Lip: 18,57; HC: 76,85

26

29

Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 498,23; Prot: 26,14; Lip: 8,19; HC: 67,93

Menestra de verduras con bacon
Jamonicitos de pollo asados
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua
Kcal: 713,44; Prot: 47,62; Lip: 31,77; HC: 56,92

30

1

NO LECTIVO

2

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamonicitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan sin gluten / agua

3

Judías verdes al ajoarriero - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con
arroz integral - D

Fruta / pan sin gluten / agua

4

Arroz con verduras - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan sin gluten / agua

5

Crema de verduras - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt / pan sin gluten / agua

8

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduras - D

Fruta / pan sin gluten / agua

9

Alubias blancas con verduras - D

Merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt / pan sin gluten / agua

10

Patatas guisadas con verduras - D

Tortilla francesa con jamón - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan sin gluten / agua

11

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y
ternera - D

Fruta / pan sin gluten / agua

12

Crema de calabaza - D

Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan sin gluten / agua

15

Crema de calabacín - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan sin gluten / agua

16

Menestra de verduras con patatas - D

Pollo al curry con arroz integral - D

Fruta / pan sin gluten / agua

17

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de
tomate - D

Abadejo a la marinera - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan sin gluten / agua

18

Alubias pintas estofadas - D

Burguer meat (albóndigas) mixtas a la
jardinera - D

Yogurt / pan sin gluten / agua

19

Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Tortilla de calabacín - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan sin gluten / agua

22

Arroz a banda - D

Merluza en salsa verde con guisantes - D

Fruta / pan sin gluten / agua

23

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan sin gluten / agua

24

Crema de calabacín - D

Filete de pavo al horno - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt / pan sin gluten / agua

25

Coliflor a la gallega - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan sin gluten / agua

26

Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten
sin huevo) - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan sin gluten / agua

29

Brócoli rehogado al ajillo - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria -
D

Fruta / pan sin gluten / agua

30

Menestra de verduras con bacon - D

Jamonicitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt / pan sin gluten / agua

ABRIL 2024

LUNES

MARTES

SIN CERDO
MIÉRCOLES

JUEVES

MARCELO USERA

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

3

Judías verdes al ajoarriero - D

Guiso de pavo estofado con patatas - D
Fruta / pan / agua

4

Arroz con verduras - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

5

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

8

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

9

Alubias blancas con verduras - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

10

Patatas guisadas con verduras - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

11

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D

Fruta / pan / agua

12

Crema de calabaza - D

Filete de merluza empanada - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

15

Lentejas estofadas con puerro - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

16

Menestra de verduras con patatas - D

Pollo al curry con arroz integral - D
Fruta / pan / agua

17

Espirales con salsa de tomate - D

Abadejo a la marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

18

Alubias pintas estofadas - D

Filete de pavo al horno con patata - D

Yogurt natural / pan / agua

19

Sopa minestrone - D

Tortilla de calabacín - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

22

Arroz a banda - D

Merluza en salsa verde con guisantes - D

Fruta / pan / agua

23

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D

Fruta / pan / agua

24

Crema de calabacín - D

Cordón bleu - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

25

Lentejas estofadas al curry - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

26

Macarrones a la siciliana - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

29

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

30

Menestra de verduras salteadas - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

1

NO LECTIVO

2

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

3

Judías verdes al ajoarriero - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con
arroz integral - D
Fruta / pan / agua

4

Arroz con verduras - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

5

Lentejas a la hortelana - D

Escalope de pollo asado - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

8

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduras - D

Fruta / pan / agua

9

Alubias blancas con verduras - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

10

Patatas guisadas con verduras - D

Filete de pollo al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

11

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y
ternera - D

Fruta / pan / agua

12

Crema de calabaza - D

Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

15

Lentejas estofadas con puerro - D

Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

16

Menestra de verduras con patatas - D

Pollo al curry con arroz integral - D

Fruta / pan / agua

17

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de
tomate - D

Abadejo a la marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

18

Alubias pintas estofadas - D

Burguer meat (albóndigas) mixtas a la
jardinera - D

Yogurt natural / pan / agua

19

Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

22

Arroz a banda - D

Merluza en salsa verde con guisantes - D

Fruta / pan / agua

23

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y
ternera - D

Fruta / pan / agua

24

Crema de calabacín - D

Filete de pavo al horno - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

25

Lentejas estofadas al curry - D

Jamón de cerdo al horno - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

26

Macarrones a la siciliana (pasta sin gluten
sin huevo) - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

29

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria -
D

Fruta / pan / agua

30

Menestra de verduras con bacon - D

Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - D</p> <p>Jamonicos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>Judías verdes al ajoarriero - D</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>Arroz con verduras - D</p> <p>Salmón al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p>	<p>Lentejas a la hortelana - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>
<p>8</p> <p>Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón - D</p> <p>Jamonicos de pollo asados con calabacín - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas con verduras - D</p> <p>Albóndigas de merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas con verduras - D</p> <p>Tortilla francesa con jamón - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>11</p> <p>Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Garbanzos estofados con verduras - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza - D</p> <p>Merluza al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con puerro - D</p> <p>Salmón al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>16</p> <p>Menestra de verduras con patatas - D</p> <p>Pollo al curry con arroz integral - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>17</p> <p>Brócoli rehogado al ajillo - D</p> <p>Abadejo a la marinera - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>18</p> <p>Alubias pintas estofadas - D</p> <p>Filete de pavo al horno con patata - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>19</p> <p>Sopa minestrone - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>
<p>22</p> <p>Judías verdes a la portuguesa - D</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>23</p> <p>Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín - D</p> <p>Filete de pavo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas al curry - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la siciliana - D</p> <p>Merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>
<p>29</p> <p>Brócoli rehogado al ajillo - D</p> <p>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>	<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas - D</p> <p>Jamonicos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan integral / agua</p>			