

BASAL

noviembre-22

MENÚ

C.P LAS FUENTES

--

--

<p>Espirales integrales con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4 VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9</p>

<p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4 VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0</p>

<p>Judías verdes al vapor con zanahoria y patata</p> <p>Albóndigas de ternera con verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76</p>

<p>Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7 VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4</p>

<p>Garbanzos estofados con verduras y huevo duro</p> <p>Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1 VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7</p>
--

<p>Acelgas salteadas con cebolla y patatas</p> <p>Longaniza de cerdo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2 VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4</p>

<p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9 VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4</p>

<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno en salsa verde</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>VN 3-8años: kcal:544,5/prot:31,4/lip:20,1/hc:54,8 VN 9-13años: kcal:702,6/prot:40,5/lip:26,0/hc:70,7</p>
--

<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:550,2/prot:32,2/lip:18,5/hc:54,9 VN 9-13años: kcal:709,9/prot:41,5/lip:23,9/hc:70,9</p>
--

<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:633,1/prot:17,0/lip:10,9/hc:112,0 VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5</p>
--

<p>Alubias pintas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:599,7/prot:34,5/lip:16,5/hc:73,1 VN 9-13años: kcal:773,8/prot:44,5/lip:21,2/hc:94,4</p>
--

1
MARTES

2
MIÉRCOLES

3
JUEVES

4
VIERNES

7
LUNES

8
MARTES

9
MIÉRCOLES

10
JUEVES

11
VIERNES

14
LUNES

15
MARTES

16
MIÉRCOLES

<p>Paella de verduras (arroz)</p> <p>Caballa al ajoarriero</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:542,7/prot:19,2/lip:23,5/hc:55,1 VN 9-13años: kcal:700,2/prot:24,7/lip:30,3/hc:71,1</p>
--

<p>Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>VN 3-8años: kcal:580,7/prot:26,3/lip:12,3/hc:81,0 VN 9-13años: kcal:749,3/prot:33,9/lip:15,8/hc:104,6</p>
--

<p>Espirales en salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:569,1/prot:39,8/lip:13,0/hc:67,9 VN 9-13años: kcal:734,3/prot:51,3/lip:16,7/hc:87,6</p>
--

<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa verde</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:524,2/prot:17,3/lip:18,5/hc:64,3 VN 9-13años: kcal:676,4/prot:22,4/lip:23,8/hc:82,9</p>
--

<p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:785,2/prot:41,4/lip:36,9/hc:69,2 VN 9-13años: kcal:1013,1/prot:53,4/lip:47,6/hc:89,3</p>
--

<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:534,4/prot:21,9/lip:10,2/hc:81,3 VN 9-13años: kcal:689,6/prot:28,3/lip:13,1/hc:104,9</p>

<p>Arroz napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Caballa al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>VN 3-8años: kcal:465,4/prot:21,0/lip:15,2/hc:45,8 VN 9-13años: kcal:600,6/prot:27,1/lip:19,6/hc:59,1</p>
--

<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:596,0/prot:24,2/lip:24,5/hc:65,7 VN 9-13años: kcal:769,0/prot:31,3/lip:31,6/hc:84,8</p>
--

<p>Col hervida con patata</p> <p>Palometa en salsa marinera</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:573,4/prot:38,7/lip:12,9/hc:67,0 VN 9-13años: kcal:739,8/prot:49,9/lip:16,7/hc:86,5</p>

<p>Macarrones con tomate y queso rallado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7 VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6</p>

17
JUEVES

18
VIERNES

21
LUNES

22
MARTES

23
MIÉRCOLES

24
JUEVES

25
VIERNES

28
LUNES

29
MARTES

30
MIÉRCOLES

*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave

Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuzes 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

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:

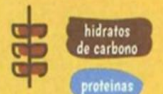
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



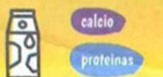
CEREAL

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.

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.