

SIN CERDO

noviembre-22

MENÚ

C.P LAS FUENTES

--

--

Espirales integrales con salsa de tomate Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan

Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
--

Judías verdes al vapor con zanahoria y patata Albóndigas de ternera con verduras Fruta fresca y pan integral
--

Macarrones con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan
--

Garbanzos estofados con verduras y huevo duro Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan

Acelgas salteadas con cebolla y patatas Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Yogur y pan
--

Lentejas guisadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
--

Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde Fruta fresca y pan integral

Lentejas estofadas con verduras Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan

Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan

Alubias pintas guisadas con verduras Coliflor con patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan

1
MARTES2
MIÉRCOLES3
JUEVES4
VIERNES7
LUNES8
MARTES9
MIÉRCOLES10
JUEVES11
VIERNES14
LUNES15
MARTES16
MIÉRCOLES

Paella de verduras (arroz) Caballa al ajoarriero Fruta fresca y pan

Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo Estofado de pavo con verduras Fruta fresca y pan integral
--

Espirales en salsa de tomate Filete de fogueiro con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
--

Lentejas con verduras Merluza al horno con salsa verde Fruta fresca y pan

Menestra de verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
--

Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan

Arroz napolitana (con salsa de tomate) Caballa al horno con picada de ajo y perejil Fruta fresca y pan integral

Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan

Col hervida con patata Palometa en salsa marinera Fruta fresca y pan
--

Macarrones con tomate y queso rallado Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan

--

--

17
JUEVES18
VIERNES21
LUNES22
MARTES23
MIÉRCOLES24
JUEVES25
VIERNES28
LUNES29
MARTES30
MIÉRCOLES

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:

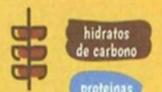
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



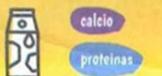
CEREAL

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



LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



Media mañana

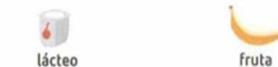
Desayuno en casa

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



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.