

SIN LACTOSA, SIN TERNERA, SIN PL.

noviembre-22

MENÚ

C.P LAS FUENTES

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

17
JUEVES

1
MARTES

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

18
VIERNES

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

2
MIÉRCOLES

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

21
LUNES

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

3
JUEVES

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

22
MARTES

Judías verdes al vapor con zanahoria y patata
Cinta de lomo fresca al horno
Fruta fresca y pan integral

4
VIERNES

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

23
MIÉRCOLES

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

7
LUNES

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

24
JUEVES

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

8
MARTES

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

25
VIERNES

Acelgas salteadas con cebolla y patatas
Cinta de lomo fresca con salsa de tomate con ensalada de lechuga
Yogur de soja y pan

9
MIÉRCOLES

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

28
LUNES

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

10
JUEVES

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

29
MARTES

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

11
VIERNES

Macarrones a la italiana (SIN QUESO)
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan

30
MIÉRCOLES

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

14
LUNES

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

15
MARTES

Alubias pintas guisadas con verduras
Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga
Yogur de soja y pan

16
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.

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:

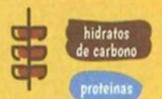
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



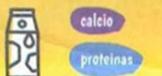
CEREAL

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.