serunion educa

MENÚ BASAL

MENÚ CTH SEGOVIA - Marzo 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 *Judías verdes al ajo arriero* *Ternera en salsa de zanahoria y champiñón* *Fruta fresca*	**03** *Arroz con pollo* *Palometa con tomate* *Fruta fresca*	**04** *Lentejas con verduras* *Tortilla de patata con lechuga* *Fruta fresca*	**05** *Patatas a la riojana* *Merluza a la crema con finas hierbas* *Lácteo*	**06** *Garbanzos estofados* *Hamburguesa al horno con ensalada* *Fruta fresca*
09 *Espirales con tomate* *Bacalao estilo Sanabria* *Fruta fresca*	**10** *Crema de zanahoria con picatostes* *Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza* *Lácteo*	**11** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Fruta fresca*	**12** *Paella mixta* *Tortilla francesa con ensalada* *Fruta fresca*	**13** *Fabada* *Calamares con lechuga* *Fruta fresca*
"MENÚ TIERRA DE SABOR" **16** *Lentejas estofadas* *Jamoncitos de pollo al horno* *Manzana*	**17** *Arroz con tomate* *Salchichas de cerdo al horno con lechuga* *Fruta fresca*	**18** *Crema de verduras* *Cordón blue con ensalada* *Fruta fresca*	**19** *Alubias blancas con calabaza* *Merluza en salsa de puerros* *Fruta fresca*	**20** *Sopa de lluvia* *Lomo de Sajonia con ensalada* *Lácteo / Pan integral*
23 *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *Fruta fresca*	**24** *Lentejas estofadas* *Fogonero a la marinera* *Fruta fresca*	**25** *Patatas revolconas* *Tortilla francesa con ensalada mixta* *Fruta fresca*	**26** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido completo* *Lácteo*	**27** *Lazos con tomate* *Caldereta de pescado* *Lácteo*
30 *Sopa de ave con huevo y jamón* *Bacalao rebozado con lechuga y tomate* *Fruta fresca*	**31** *Alubias blancas estofadas* *Lomo adobado con lechuga* *Fruta fresca*			***En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.***

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

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

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 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*.

Media mañana

Desayuno en casa

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.

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.**

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

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:

FEN · FEDEPESCA · AEPNAA · FACE · sed · Fundación ANAR · Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia · ima