

<p>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS: MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA PLÁTANO MANDARINA</p> 	<p>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.</p> <p><u>TODOS LOS JUEVES SE SERVIRA PAN INTEGRAL</u></p> 			<p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 02 Ensalada- Amanida Puré de legumbres - Pure de llegumbs Lomo braseado en salsa española con pasta Llomello brasejat en salsa espanyola amb pasta Fruta - Fruta 487,4Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,8g - HC:75,9g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:6,9g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 03 Ensalada- Amanida Arroz al horno - Arròs al forn Jurel en su jugo Jurel al seu suc Fruta- Fruta 660,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:14,4g - HC:101,2g AGS:4,9g - Azúcares:18,8g -</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 04 Ensalada- Amanida Potaje de garbanzos con espinacas Potatge de cigrons amb espinacs Tortilla de patata - Tuita de creïlla Fruta - Fruta 665,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:17,5g - HC:93,3g AGS:2,5g - Azúcares:20,7g - Sal:5,7g</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 05 Ensalada- Amanida Sopa de verduras - Sopa de verdures Estofado de ave Estofat d'au Yogur de macedonia- logur de macedonia 655,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:20,0g - HC:77,8g AGS:6,5g - Azúcares:30,4g -</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 06 Ensalada- Amanida Espirales napolitana con atún Espirals napolitana amb tonyina Merluza con verduras campestres Lluç amb verdures campestres Fruta - Fruta 550,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:8,7g - HC:90,7g AGS:1,8g - Azúcares:20,0g - Sal:4,8g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 09 Ensalada- Amanida Sopa cubierta Sopa coberta Muslo de pollo asado con alubias salteadas Cuixa de pollastre rostit amb fesols saltejats Fruta - Fruta 614,8Kcal - Prot:40,9g - Lip:19,3g - HC:66,3g AGS:4,6g - Azúcares:17,1g - Sal:4,0g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 Ensalada- Amanida Crema de calabacín - Crema de carabassó Hamburguesa Serunion Hamburguesa Serunion Fruta- Fruta 812,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:33,4g - HC:106,7g AGS:15,0g - Azúcares:26,6g - Sal:4,7g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 <u>EXPLORA Y ALIMENTA</u> Macarrones del mar rojo ECO <i>Ecologico</i> Macarrons del mar roig ECO Filete de abadejo al horno con judías verdes Filet d'abadejo al forn amb batjocs Yogur blanco con pececitos logur blanc amb peixets 669,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,7g - HC:98,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,0g - Sal:4,1g</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 Ensalada- Amanida Lentejas estofadas Llentilles estofades Tortilla de atún - Tuita de tonyina Fruta- Fruta 684,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,6g AGS:2,7g - Azúcares:19,4g - Sal:3,1g</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 Ensalada- Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomata Albóndigas de bacalao Mandonguilles de bacalla Fruta- Fruta 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 16 Ensalada- Amanida Sopa de letras - Sopa de lletres Merluza al horno con patata asada Lluç al forn amb creïlla rostida Fruta - Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 Ensalada- Amanida Alubias con verduras - Fesols amb verdures Longanizas con pisto Llonganisses amb sanfaina Fruta - fruita 750,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:26,5g - HC:87,6g AGS:7,0g - Azúcares:24,5g - Sal:6,1g</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</p>  <p>FALLAS FALLES</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 <u>DIA DEL PADRE / SAN JOSÉ</u></p> 	<p>VIERNES / DIVENDRES 20</p>  <p>FALLAS FALLES</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 23 Ensalada- Amanida Guisado de pescado Guisat de peix Cordon bleu - Cordon bleu Fruta - Fruta 766,1Kcal - Prot:43,6g - Lip:22,5g - HC:92,2g AGS:0,8g - Azúcares:19,8g - Sal:3,2g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 Ensalada- Amanida Arroz rossejat Arròs rossejat Entremeses -Entremessos Natillas - Natilles 813,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:29,4g - HC:106,7g AGS:11,6g - Azúcares:18,0g -</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 Ensalada- Amanida Sopa de picadillo Sopa de picat Hamburguesa de ternera con queso Hamburguesa de vedella amb formatge Fruta- Fruta 861,8Kcal - Prot:40,9g - Lip:48,7g - HC:70,8g</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 Ensalada- Amanida Lentejas estofadas - Llentilles estofades Tortilla de calabacín Tuita de carabasseta Fruta - Fruta 624,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,4g - HC:90,8g AGS:2,3g - Azúcares:19,0g -</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 Ensalada- Amanida Fideuà - Fideuà Merluza en salsa con guisantes Lluç en salsa amb pèsols Fruta - Fruta 528,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:6,2g - HC:90,2g AGS:1,4g - Azúcares:20,1g - Sal:14,5g</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 30 Ensalada- Amanida Crema Bretona - Crema Bretona Albóndigas en salsa jardinera con arroz pilaf Mandonguilles en salsa jardinera amb arròs Fruta - Fruta 751,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:34,0g - HC:81,1g</p>	<p>MARTES / DIMARTS 31 Ensalada- Amanida Macarrones ECO Boloñesa <i>Ecologico</i> Macarrons ECO bolonyesa Tortilla francesa- Tuita francesa Yogur de fresa - logurt de maduixa 702,6Kcal - Prot:37,1g - Lip:17,4g - HC:97,6g</p>			

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA
35%

En Servicio 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*



Media mañana

Desayuno en casa

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.

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	lácteos
lácteos	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.educa.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.