

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PA' LO SARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunion nuestro 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.

PS

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.
vitaminas
minerales
fibras
- CEREAL**
Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, fortitas de cereales, etc.
hidratos de carbono
proteínas
- LÁCTEO**
Leche, yogur natural, queso, etc.
calcio
proteínas

Media mañana

Desayuno en casa

ring ring

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 e intolerancias, en cumplimiento 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.eli.or.com
www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

