

# 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  
fibra

### CEREALES

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

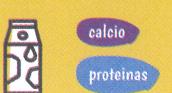


hidratos de carbono

proteínas

### LÁCTEO

Leche, yogur natural, queso, etc.



calcio

proteínas

## 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.

## 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\*.



serunion  
educa

## 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

pasta/arroz	+	carne	verdura	+	pescado
pasta/arroz	+	pescado	verdura	+	huevo
pasta/arroz	+	huevo	verdura	+	carne
verdura	+	carne	pasta/arroz	+	pescado

### CENA

verdura	+	carne	pasta/arroz	+	pescado
verdura	+	pescado	pasta/arroz	+	huevo
verdura	+	huevo	pasta/arroz	+	carne
legumbres	+	carne	verdura	+	pescado

### MERIENDA

legumbres	+	carne	pasta/arroz	+	pescado
legumbres	+	pescado	verdura	+	huevo
legumbres	+	huevo	verdura	+	carne

### COMIDA

legumbres	+	carne	verdura	+	pescado
legumbres	+	pescado	verdura	+	huevo
legumbres	+	huevo	verdura	+	carne

### CENA

fruta	+	lácteo
lácteo	+	fruta

### MERIENDA

fruta	+	lácteo
lácteo	+	fruta

## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

[www.serunion-educa.com](http://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.