

# 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.

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.

## 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, tortitas de cereales, etc.



hidratos de carbono  
proteínas

### - LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



calcio  
proteínas

## 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

### CENA

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

verdura + pescado  
verdura + huevo  
verdura + carne

verdura + carne  
verdura + pescado  
verdura + huevo

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

legumbres + carne  
legumbres + pescado  
legumbres + huevo

verdura + pescado  
verdura + huevo  
verdura + carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

## SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

**902 360 030**

[nutricion360@serunion.elior.com](mailto: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.