

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1
Garbanzos con espinacas
Salmón a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

4
Judías verdes salteadas
Pollo al horno
Patatas
Fruta fresca de temporada

5
Sopa casera de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca de temporada

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Coditos en salsa de tomate
Gallo al horno con verduritas wok
Fruta fresca de temporada

12
Crema de menestra con picatostes
Pollo al chilindrón con patatas dado
Yogur de soja

13
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con atún
y ensalada
Fruta fresca de temporada

14
Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
con champiñones salteados con ajo y
perejil
Fruta fresca de temporada

15
Alubias pintaş estofadas
Merluza al horno
con cebolla caramelizada
Yogur de soja

18
Lentejas
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Fruta fresca de temporada

19
Arroz con verduras y pollo
Bacalao empanado
y ensalada
Fruta fresca de temporada

20
Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas y cebolla
con ensalada
Fruta fresca de temporada

21
Crema de calabacín
Cinta de lomo con patatas
asadas
Yogur de soja

22
Entremeses variados
P|zza
Postre navideño

23

24

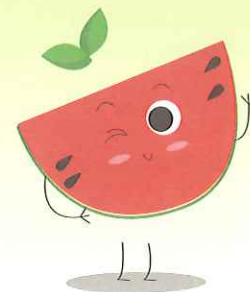
25

26

27
**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.**

¡A crecer!

Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!



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

serunion educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com