

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
*Fruta fresca de temporada*

6  
FESTIVO

7  
NO LECTIVO

8  
FESTIVO

11  
Coditos a la boloñesa  
Gallo al horno con verduritas wok  
*Fruta fresca de temporada*

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

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

14  
Patatas guisadas con verduras  
Estofado de ternera con patata  
y champiñones  
*Fruta fresca de temporada*

15  
Alubias pintas estofadas  
Calamares fritos  
con cebolla caramelizada  
Yogur de sabores

18  
Lentejas  
Estofado de ternera con patata  
y champiñones  
*Fruta fresca de temporada*

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

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

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

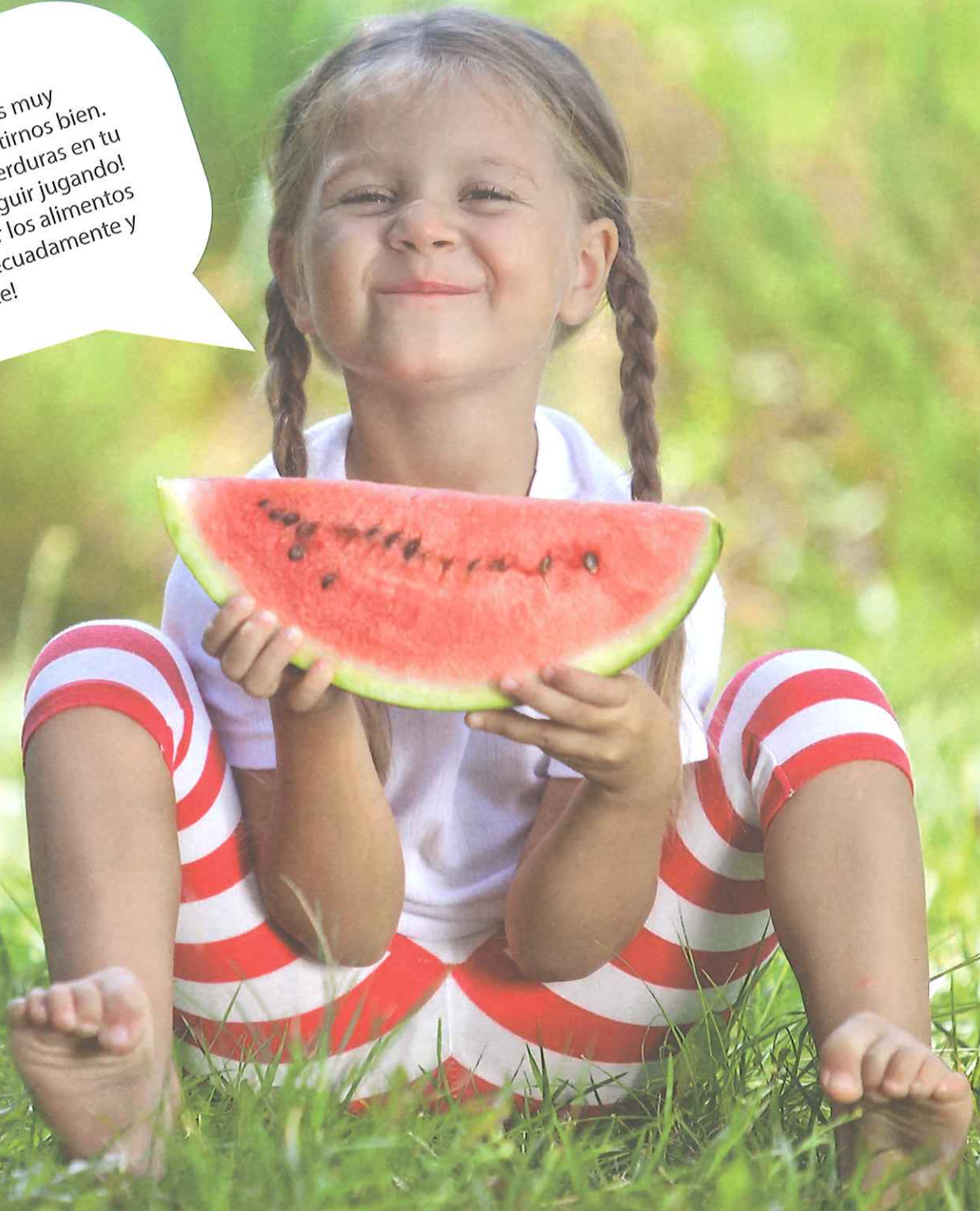
22  
Menú navideño  
Postre navideño

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

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

serunion educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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