

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1
Garbanzos con espinacas
Salrnón 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 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 sabores

13
Lentejas con verduras
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Fruta fresca de temporada

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

15
Alubias pintas estofadas
Merluza al horno 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 al horno con pisto y ensalada
Fruta fresca de temporada

20
Potaje de garbanzos
Cinta de lomo al horno o a la plancha con ensalada
Fruta fresca de temporada

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

22
Entremeses variados
Pizza
Postre navideño

23

24

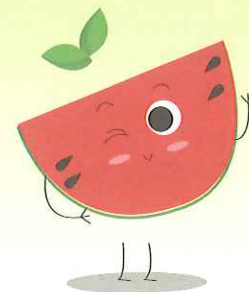
25

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

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

CENA

- 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

serunion 



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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