

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 sin gluten con 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  
Estofado de ternera  
con patata y champiñones  
Fruta fresca de temporada

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

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 patatas y cebolla  
con ensalada  
Fruta fresca de temporada

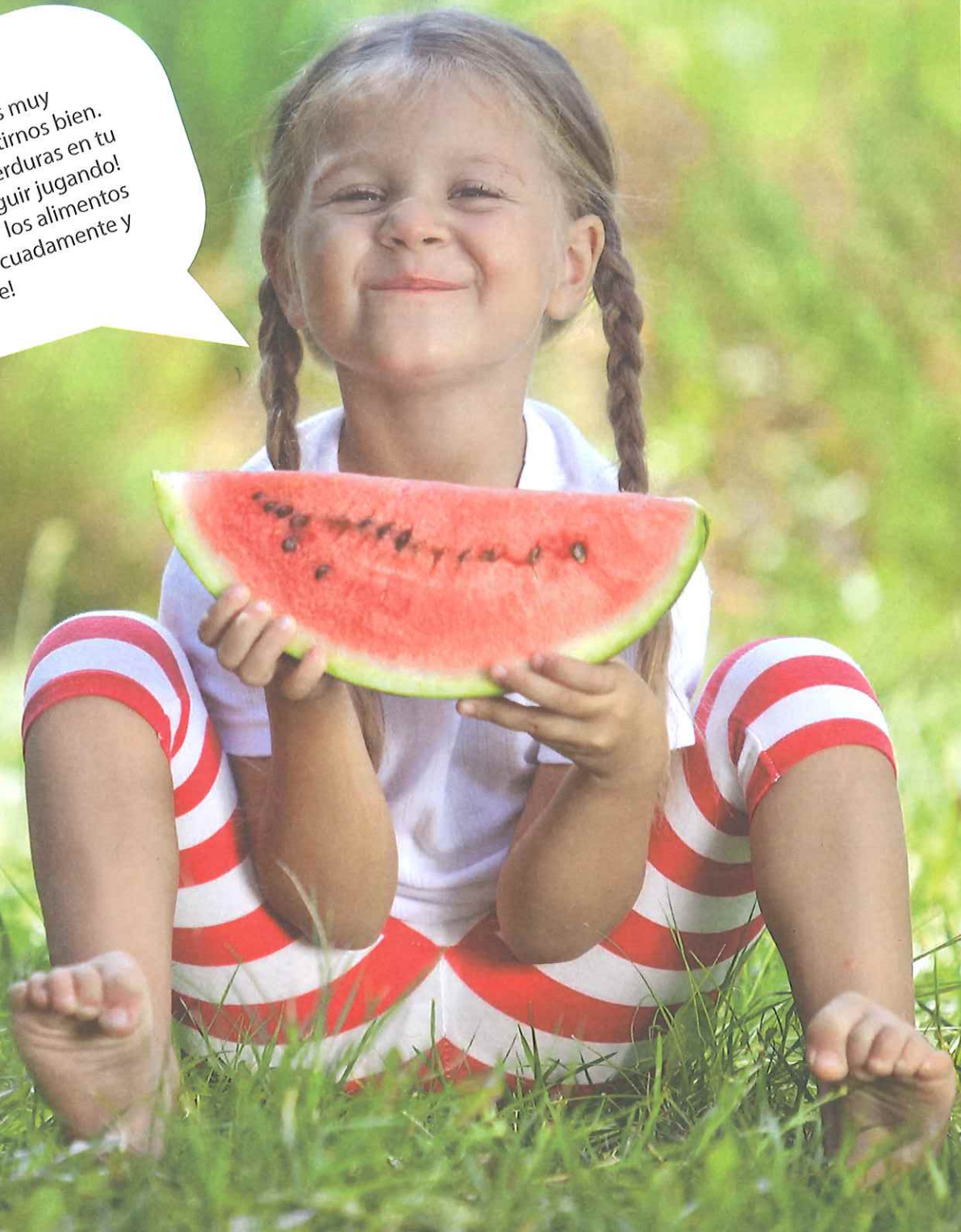
21  
Crema de calabacín  
Cinta de lomo con patatas  
asadas  
Yogur de soja

22  
Entremeses variados  
Pizza  
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

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 NUTRICIONA  
PARA FAMILIAS

**902 360 030**

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