

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Espinacas con patatas salteadas
Salmón a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

4
Crema de puerros
Pollo al horno
Patatas
Fruta fresca de temporada

5
Sopa casera de cocido con pasta
Cerdo al horno o a la plancha
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 acelgas, puerro y zanahoria
Pollo al chilindrón con patatas dado
Yogur de sabores

13
Arroz hervido con zanahoria y calabacín
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
Sopa de ave con arroz
Merluza al horno con cebolla caramelizada
Yogur de sabores

18
Crema de acelgas
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

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

20
Sopa de ave con fideos y ensalada
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca de temporada

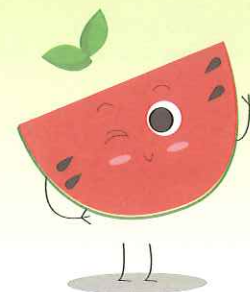
21
Crema de calabacín
Cinta de lomo con patatas asadas
Yogur de sabores

22
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

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



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