

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Garbanzos con espinacas
Pechuga de pavo al horno o 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

Cocido completo
Fruta fresca de temporada

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Coditos a la boloñesa

Cinta de lomo a la plancha
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 casera
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

Pechuga de pavo 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

Pechuga de pavo a la plancha
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
Entremeses variados

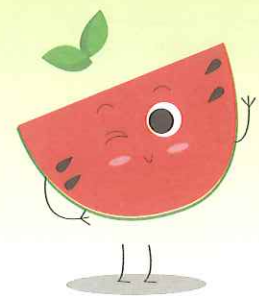
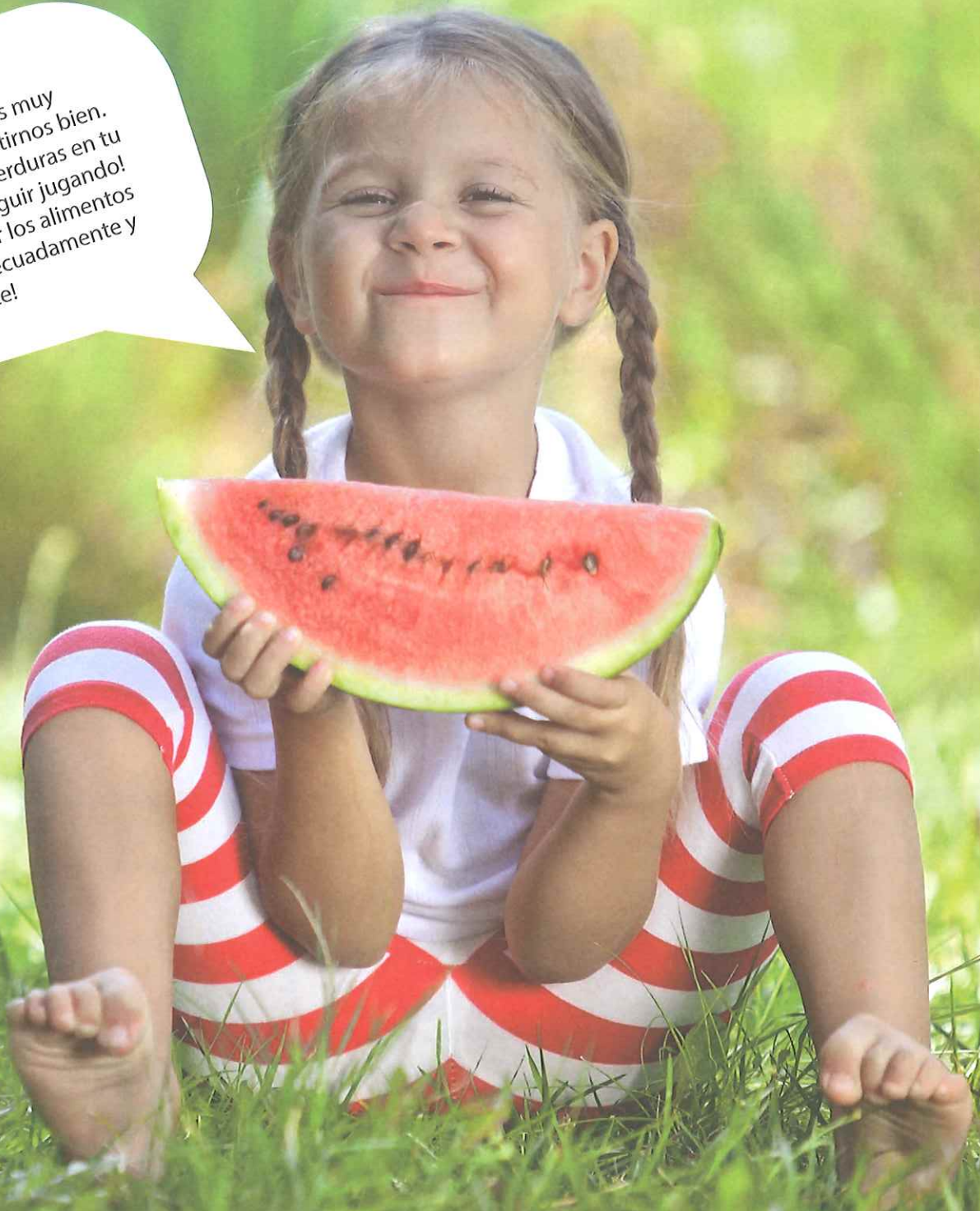
Pizza

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

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

serunion
educa



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

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