

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
Garbanzos con espinacas  
Salmón a la plancha  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

4  
Judías verdes salteadas con bacon  
Cinta fresca de lomo  
Patatas  
Fruta fresca de temporada

5  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
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 verduras (ECOLÓGICO) con picatostes  
Bistec de ternera con patatas dado  
Yogur de sabores

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

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

15  
Alubias pintas empedradas  
Calamares a la andaluza  
con cebolla caramelizada  
Yogur de sabores

18  
Potaje de garbanzos  
Estofado de ternera  
con champiñones  
Fruta fresca de temporada

19  
Arroz a la milanesa  
Bacalao empanado  
y ensalada  
Fruta fresca de temporada

20  
Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
con ensalada  
Fruta fresca de temporada

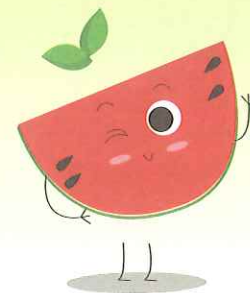
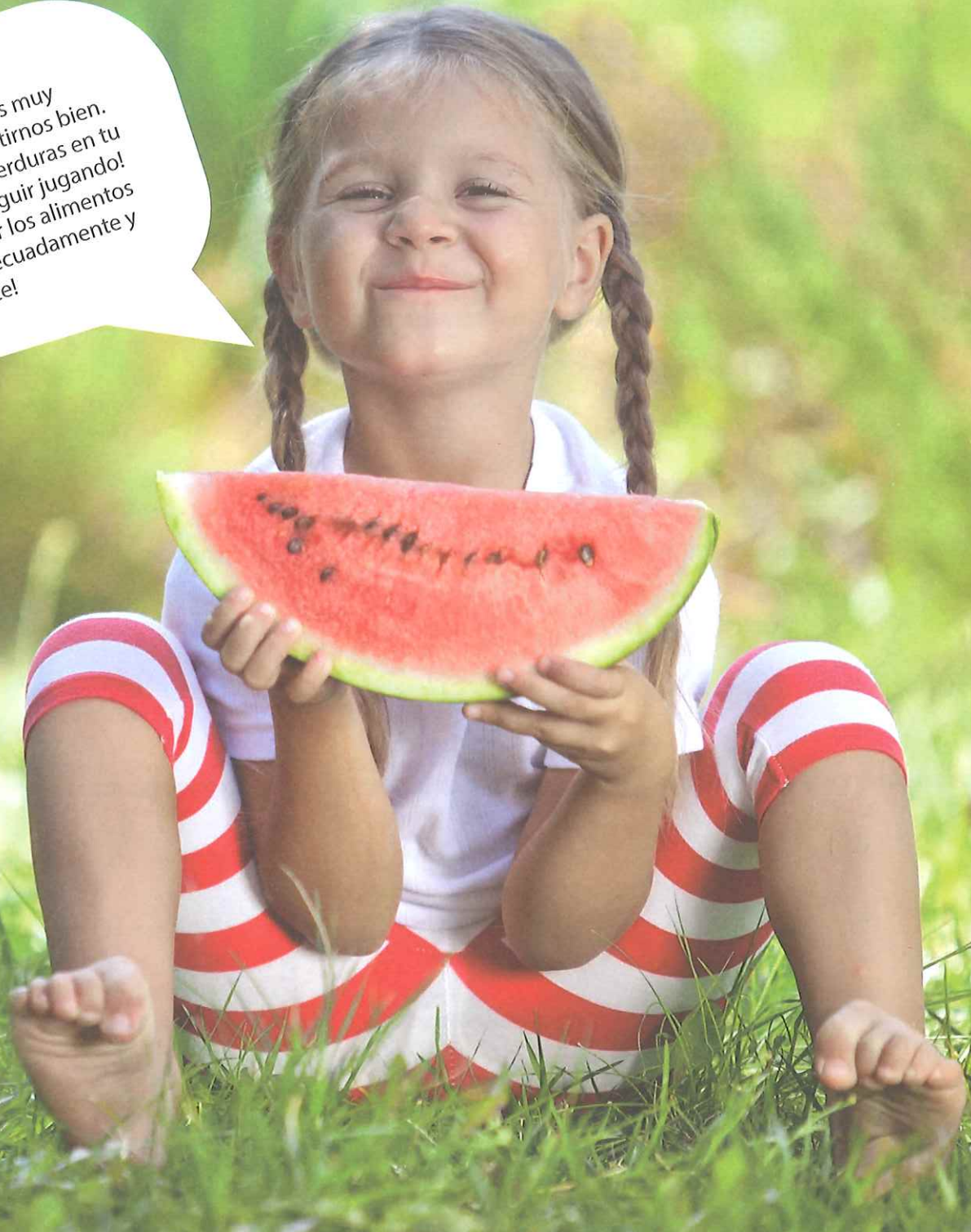
21  
Crema de calabacín con picatostes  
Cinta de lomo con patatas  
asadas  
Yogur de sabores

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