

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
2  
3  
4  
5

6  
7

8

2  
Patatas guisadas con verdura  
Hamburguesa de ternera con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

3  
Alubias pintas empedradas  
Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada  
Postre casero

6  
Potaje de garbanzos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca de temporada

7  
Arroz a la milanesa  
Bacalao empanado con rueda de ensaladas  
Lácteo

8  
Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

9  
Crema de calabacín con picatostes  
Cinta de lomo con patatas  
Fruta fresca de temporada

10  
Macarrones a la crema  
Emperador con tomate  
Postre casero

13  
Alubias blancas con chorizo  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta fresca de temporada

14  
Espirales con tomate y queso rallado  
Merluza en salsa verde  
Fruta fresca de temporada

15  
Patatas (ecológicas) guisadas con choco  
Tortilla francesa con queso y tomate aliñado  
Lácteo

16  
Sopa de picadillo  
Hamburguesa de ternera con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

17  
Garbanzos con patata  
Cazón en adobo con rueda de ensalada  
Postre casero

20  
Coliflor al graten  
Pollo en salsa con patatas dado  
Fruta fresca de temporada

21  
Arroz con tomate  
Bacalao con verduras salteadas  
Lácteo

22  
Alubias pintas con costilla  
Tortilla de espinacas con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

23  
Crema de verduras (ecológicas) con picatostes  
Cinta fresca de lomo con patatas  
Lácteo

24  
**JORNADA ITALIANA**  
Macarrones a la napolitana  
Pizza jamón york, beicon y queso  
Postre italiano

27  
Espaguetis ecológicos con tomate y atún  
Albóndigas en salsa  
Lácteo

28  
Lentejas con chorizo  
Merluza horneada con salsa verde  
Fruta fresca de temporada

29  
Crema de verduras  
Pechua de pollo empanada con rueda de ensaladas  
Lácteo

30  
Arroz caldoso a la marinera  
Bacalao al horno con tomate y ensalada  
Fruta fresca de temporada

**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!

serunion  
educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

-  +  carne
-  +  pescado
-  +  huevo

-  +  carne
-  +  pescado
-  +  huevo

-  +  carne
-  +  pescado
-  +  huevo



fruta



lácteo

### CENA

-  +  pescado
-  +  huevo
-  +  carne

-  +  pescado
-  +  huevo
-  +  carne

-  +  pescado
-  +  huevo
-  +  carne



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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