

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de acelgas
Filete de ternera al horno o a la plancha
Yogur natural

Arroz en blanco
Bacalao al horno a la plancha
Yogur natural

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

Crema de acelgas
Filete de ternera al horno o a la plancha con champiñones con ajo y perejil
Yogur natural

Sopa de ave con arroz
Merluza al horno con ensalada de lechuga
Yogur natural

Crema de acelgas
Filete de ternera al horno o a la plancha
Yogur natural

Arroz en blanco
Bacalao al horno a la plancha
Yogur natural

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

Crema de champiñón
Pollo al horno con patatas asadas
Yogur natural

Macarrones en blanco
Emperador al horno
Yogur natural

Lentejas con patatas
Pollo al horno con patatas fritas
Yogur natural

Espirales en blanco
Merluza al horno o a la plancha
Yogur natural

Patatas con arroz
Tortilla francesa casera con rueda de ensaladas
Yogur natural

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada
Yogur natural

Arroz salteado con champiñones
Cazón al horno o a la plancha rueda de ensalada
Yogur natural

Crema de coliflor
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas dado fritas
Yogur natural

Arroz salteado con champiñones
Bacalao a la plancha con ensalada
Yogur natural

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa casera de espinacas con ensalada
Yogur natural

Crema de patata
Filete de ternera al horno o a la plancha con patatas
Yogur natural

Lentejas estofadas
Merluza al horno
Yogur natural

Espaguetis en blanco
Ternera al horno o a la plancha
Yogur natural

Lentejas con patatas
Merluza al horno con patatas
Yogur natural

Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Yogur natural

Arroz en blanco
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

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



CENA



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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