

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

Patatas guisadas con verdura

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

5

Alubias pintas estofadas

Calamares fritos con cebolla caramelizada

Yogur de sabores

6

Garbanzos con preparado de verduras

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

7

Arroz a la milanesa

Bacalao empanado con ensalada

Fruta fresca de temporada

8

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

9

Crema de calabacín

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

10

Macarrones a la crema

Emperador al horno

Yogur de sabores

11

Lentejas con patatas y verduras

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

12

Espirales con salsa de tomate y queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

13

Patatas con poton

Tortilla francesa casera con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

14

Sopa de picadillo

Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

15

Alubias blancas con verduras

Cazón en adobo de limón frito rueda de ensalada

Yogur de sabores

16

Coliflor al ajoarriero

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

17

Arroz con salsa de tomate

Bacalao a la plancha con ensalada

Fruta fresca de temporada

18

Alubias pintas con verduras

Tortilla francesa casera de espinacas con ensalada

Fruta fresca de temporada

19

Crema de verduras

Cinta fresca de lomo a la plancha con patatas

Yogur de sabores

20

Lentejas estofadas

Merluza al horno

Yogur de sabores

21

Espaguetis con salsa de tomate y atún

Ternera a la jardinera

Yogur de sabores

22

Lentejas con chorizo

Merluza al horno con patatas

Fruta fresca de temporada

23

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Lácteo

24

Arroz a banda

Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada

Fruta fresca de temporada

25

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