

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
2
3
4
5

6
7
8
9
10

11
12

2
Patatas guisadas con verdura
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

3
Alubias pintas estofadas
Merluza al horno 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 con verduras y pollo
Bacalao al horno con pisto
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
Yogur de sabores

10
Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Emperador al horno
Yogur de sabores

13
Lentejas con patatas y verduras
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

14
Espirales sin gluten con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Yogur de sabores

15
Patatas con poton
Tortilla francesa casera con rueda de ensaladas
Fruta fresca de temporada

16
Sopa casera de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada
Fruta fresca de temporada

17
Alubias blancas con verduras
Cazón en salsa de tomate con rueda de ensalada
Yogur de sabores

20
Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

21
Arroz con salsa de tomate
Bacalao a la plancha
Fruta fresca de temporada

22
Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa casera de espinacas con ensalada
Fruta fresca de temporada

23
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo a la plancha con patatas
Yogur de sabores

24
Lentejas estofadas
Merluza al horno
Yogur de sabores

27
Espaguetis sin gluten con tomate y atún
Ternera a la jardinera
Yogur de sabores

28
Lentejas con patatas y verduras
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

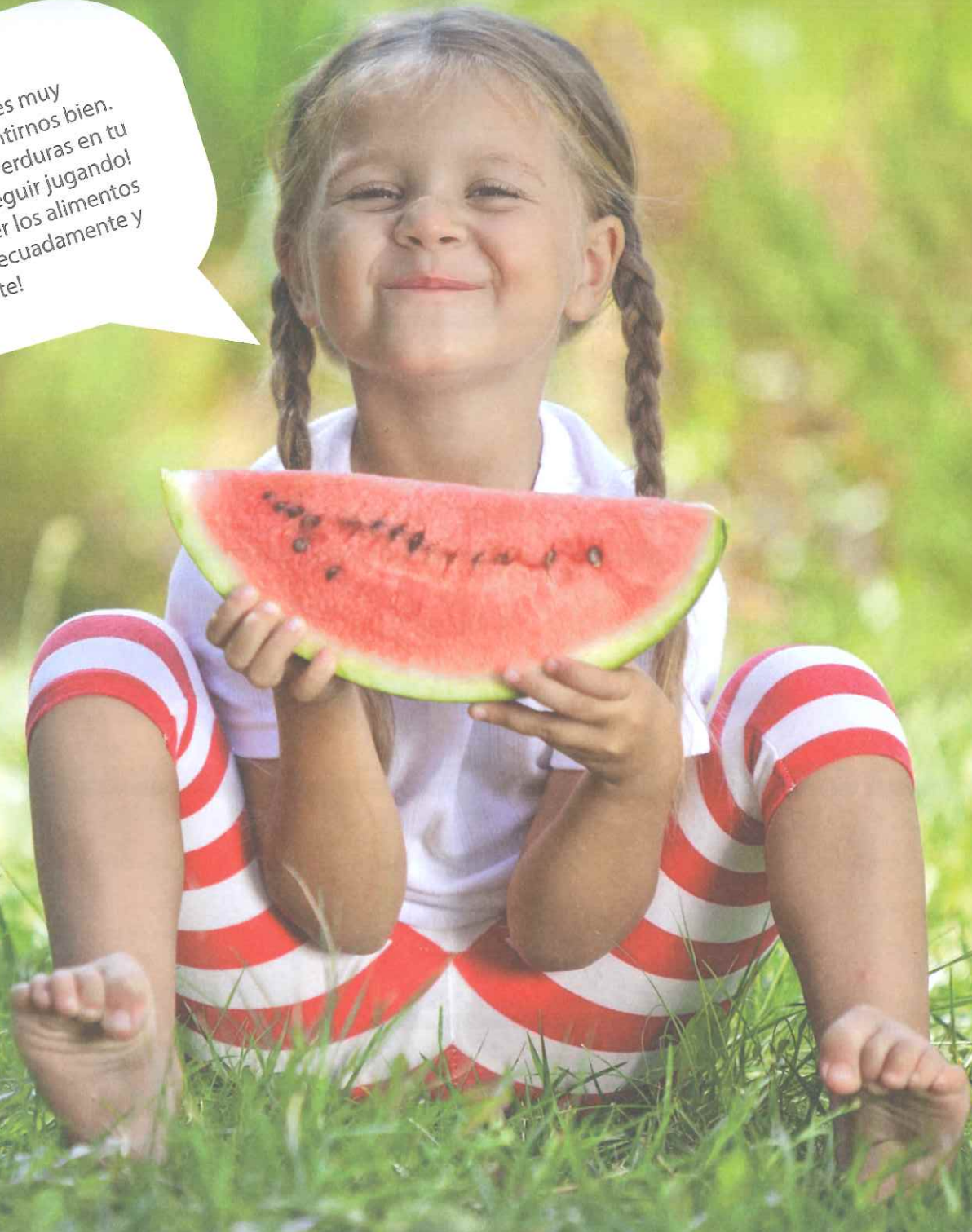
29
Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Lácteo

30
Arroz a banda
Tortilla francesa casera de calabacín
Fruta fresca de temporada

31
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