

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
2
3
4
5

6
7
8
9
10

11
12
13
14
15

16
17
18
19
20

21
22
23
24
25

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 y ensalada

Fruta fresca de temporada

8
Alubias blancas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha con ensalada

Fruta fresca de temporada

9
Crema de calabacín

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

10
Macarrones 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 con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

15
Patatas con poton

Pechuga de pavo al horno o a la plancha con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

16
Sopa casera de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

17
Alubias blancas con verduras

Cazón en adobo de limón frito 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 con ensalada

Fruta fresca de temporada

22
Alubias pintas con verduras

Pechuga de pavo al horno o a la plancha 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 con salsa de 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

Chuleta de cerdo al horno o a la plancha con ensalada

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

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo

CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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