

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
Patatas guisadas con verdura  
Estofado de ternera con patata y champiñones  
Fruta fresca de temporada

2  
Arroz con verduras y pollo  
Bacalao al horno con pisto  
Fruta fresca de temporada

3  
Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca de temporada

4  
Patatas guisadas con verdura  
Estofado de ternera con patata y champiñones  
Fruta fresca de temporada

5  
Alubias pintas estofadas  
Merluza al horno con cebolla caramelizada  
Yogur de soja

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 asadas  
Yogur de soja

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

11  
Lentejas con patatas y verduras  
Pollo al horno con patatas fritas  
Fruta fresca de temporada

12  
Espirales sin gluten con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur de soja

13  
Patatas con poton  
Tortilla francesa casera con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

14  
Sopa casera de ave con fideos sin gluten  
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 soja

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 soja

20  
Lentejas estofadas  
Merluza al horno  
Yogur de soja

21  
Espaguetis con salsa de tomate y atún  
Ternera a la jardinera  
Yogur de soja

22  
Lentejas con patatas y verduras  
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  
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