

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Crema de acelgas
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

2
Arroz hervido con pollo
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca de temporada

3
Sopa de ave con fideos
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
Sopa de ave con arroz
Merluza al horno con cebolla caramelizada
Yogur de sabores

6
Crema de acelgas
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

7
Arroz hervido con pollo
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca de temporada

8
Sopa de ave con fideos
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 con salsa de tomate
Emperador al horno
Yogur de sabores

11
Coliflor al ajoarriero
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

12
Espirales con salsa de tomate
Merluza al horno o a la plancha
Yogur de sabores

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

14
Sopa casera de ave con fideos
Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada
Fruta fresca de temporada

15
Arroz salteado con champiñones
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
Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa casera con espinacas con ensalada
Fruta fresca de temporada

19
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo a la plancha con patatas
Yogur de sabores

20
Arroz hervido con zanahoria y calabacín
Merluza al horno
Yogur de sabores

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

22
Sopa de ave con fideos
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

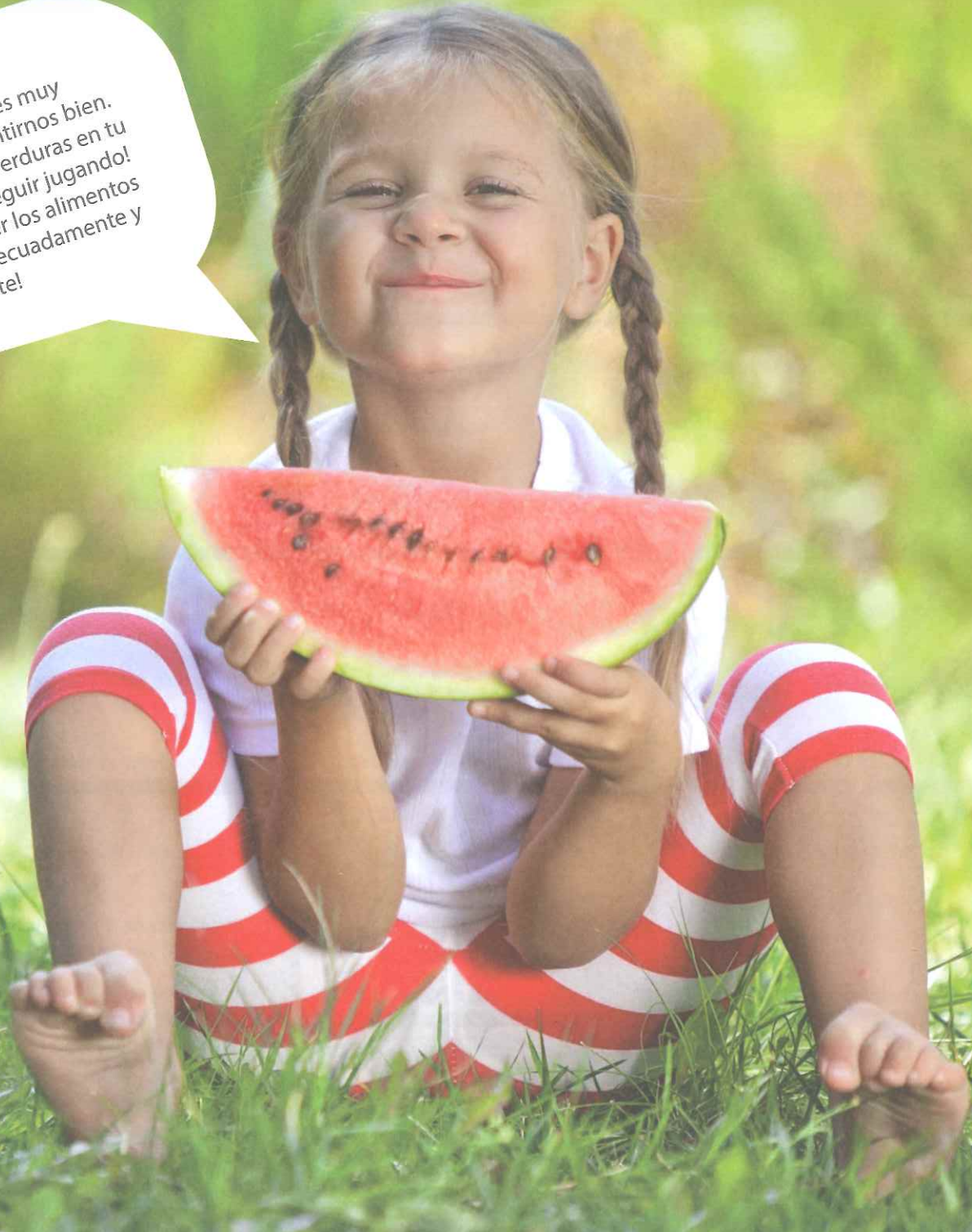
23
Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Lácteo

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

- pasta/arroz + carne
- pasta/arroz + pescado
- pasta/arroz + huevo

CENA

- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- legumbres + carne
- legumbres + pescado
- legumbres + huevo

- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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