

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

2

Patatas guisadas con verdura

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

3

Alubias pintas estofadas

Pechuga de pavo 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 a la milanesa

Pechuga de pavo a la plancha 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 con salsa de tomate

Cinta de lomo 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 y queso

Filete de ternera a la plancha

Yogur de sabores

15

Patatas con poton

Tortilla francesa casera con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

16

Sopa de picadillo

Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

17

Alubias blancas con verduras

Pechuga de pavo al horno

Yogur de sabores

20

Coliflor gratinada

Jamonicitos 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

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

Pechuga de pavo al horno

Yogur de sabores

27

Espaguetis con salsa de tomate

Ternera a la jardinera

Yogur de sabores

28

Lentejas con chorizo

Cinta de lomo a la plancha 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 con ensalada

Fruta fresca de temporada

30

**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