

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Patatas guisadas con verdura
Cinta de lomo a la plancha con champiñones salteados con ajo y perejil
Fruta fresca de temporada

2
Alubias pintas estofadas
Merluza al horno con cebolla caramelizada
Yogur de soja

3
Garbanzos con preparado de verduras
Pechuga de pavo al horno o a la plancha
Fruta fresca de temporada

4
Arroz con verduras y pollo
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca de temporada

5
Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca de temporada

6
Crema de calabacín
Cinta de lomo con patatas asadas
Yogur de soja

7
Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Emperador al horno
Yogur de soja

8
Lentejas con patatas y verduras
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

9
Espirales con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Yogur de soja

10
Patatas con poton
Tortilla francesa casera con rueda de ensaladas
Fruta fresca de temporada

11
Sopa casera de ave con fideos
Cinta de lomo a la plancha rueda de ensalada
Fruta fresca de temporada

12
Alubias blancas con verduras
Cazón en adobo de limón frito rueda de ensalada
Yogur de soja

13
Coliflor al ajoarriero
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

14
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo a la plancha con patatas
Yogur de soja

15
Lentejas estofadas
Merluza al horno
Yogur de soja

16
Espaguetis con salsa de tomate y atún
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Yogur de soja

17
Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Lácteo

18
Arroz a banda
Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada
Fruta fresca de temporada

19
Lentejas con patatas y verduras
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

20
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.

21
Espaguetis con salsa de tomate y atún
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Yogur de soja

22
Lentejas con patatas y verduras
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

23
Arroz a banda
Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada
Fruta fresca de temporada

24
Lentejas con patatas y verduras
Merluza al horno con patatas
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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

serunion educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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