

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Patatas guisadas con verdura  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca de temporada

Arroz a la milanesa  
Bacalao empanado con ensalada  
Fruta fresca de temporada

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca de temporada

Patatas guisadas con verdura  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca de temporada

Alubias pintas empedradas  
Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada  
Yogur de sabores

Potaje de garbanzos  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca de temporada

Arroz a la milanesa  
Bacalao empanado con ensalada  
Fruta fresca de temporada

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín con picatostes  
Cinta de lomo con patatas asadas  
Yogur de sabores

Macarrones a la crema  
Emperador con tomate  
Yogur de sabores

Alubias blancas con chorizo  
Cinta fresca de lomo al horno con patatas fritas  
Fruta fresca de temporada

Espirales con tomate y queso rallado  
Merluza en salsa verde  
Yogur de sabores

Patatas (ecológicas) guisadas con choco  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

Sopa de picadillo  
Hamburguesa de ternera con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

Garbanzos con patata  
Cazón en adobo con rueda de ensalada  
Yogur de sabores

Coliflor al graten  
Bistec de ternera con patatas dado  
Fruta fresca de temporada

Arroz con verduras  
Bacalao frito con rueda de ensalada  
Fruta fresca de temporada

Alubias pintas con costilla  
Tortilla de espinacas con rueda de ensaladas  
Fruta fresca de temporada

Crema de verduras (ecológicas) con picatostes  
Cinta de lomo con patatas  
Yogur de sabores

Lentejas estofadas  
Merluza con hortalizas  
Postre casero

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

Lentejas con chorizo  
Merluza al horno con patatas  
Fruta fresca de temporada

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

Lentejas con chorizo  
Tortilla de calabacín y ensalada  
Fruta fresca de temporada

**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



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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