

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Espaguetis (ECOLÓGICO)  
con tomate y atún  
  
Ternera a la jardinera  
  
*Fruta fresca de temporada*

9

Lentejas con chorizo  
  
Merluza horneada con salsa verde  
y con patatas  
  
*Lácteo*

10

Crema de verduras  
  
Pechuga de pollo empanada  
con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

11

Arroz caldoso a la marañera  
  
Tortilla de calabacín  
con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

12

Garbanzos con espinacas  
  
Salmón a la plancha  
con rueda de ensaladas  
  
*Postre casero*

15

Judías verdes salteadas con bacon  
  
Muslitos de pollo al horno  
con patata panadera (ECOLÓGICO)  
  
*Fruta fresca de temporada*

16

Espirales con champiñones  
  
Bacalao a la vizcaina  
  
*Fruta fresca de temporada*

17

Sopa de cocido  
  
Cocido completo  
  
*Fruta fresca de temporada*

18

Arroz con salsa de tomate  
  
Atún blanco encebollado  
  
*Lácteo*

19

Alubias con verduras  
  
Tortilla de jamón york  
con rueda de ensaladas  
  
*Postre casero*

22

Coditos a la boloñesa  
  
Filete de gallo al horno con verduras wok  
  
*Fruta fresca de temporada*

23

Crema de verduras (ECOLÓGICO)  
con picatostes  
  
Pollo en salsa con patatas dado  
  
*Lácteo*

24

Lentejas con verduras  
  
Tortilla de atún  
con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

25

Patatas guisadas con verduras  
  
Hamburguesa de ternera  
con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

26

Alubias pintas empedradas  
  
Calamares a la andaluza  
con cebolla caramelizada  
  
*Postre casero*

29

Lentejas estofadas  
  
Estofado de ternera con champiñones  
  
*Fruta fresca de temporada*

30

Arroz a la milanesa  
  
Bacalao empanado  
con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

31

Potaje de garbanzos  
  
Tortilla de patatas y cebolla  
con rueda de ensaladas  
  
*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

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

### CENA

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

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

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

- 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