

LUNES

8

Espaguetis en blanco

Ternera al horno o a la plancha

*Fruta fresca de temporada*

MARTES

9

Lentejas con patatas

Merluza al horno con patatas

*Lácteo*

MIÉRCOLES

10

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

*Fruta fresca de temporada*

JUEVES

11

Arroz en blanco

Tortilla francesa con ensalada

*Fruta fresca de temporada*

VIERNES

12

Espinacas con patatas hervidas

Salmón a la plancha con ensalada

*Postre casero*

15

Judías verdes con patatas hervidas

Pollo al horno con patatas

*Yogur natural*

16

Sopa casera de ave con fideos

Cerdo al horno o a la plancha

*Yogur natural*

17

Espaguetis en blanco

Bacalao al horno o a la plancha

*Yogur natural*

18

Lentejas con arroz

Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga

*Yogur natural*

19

Arroz salteado con champiñones

Atún al horno o a la plancha con ensalada de lechuga

*Yogur natural*

22

Coditos en blanco

Gallo al horno con ensalada de lechuga

*Yogur natural*

23

Crema de champiñón

Pollo al horno con patatas dado

*Yogur natural*

24

Lentejas con patatas

Tortilla francesa casera con ensalada

*Yogur natural*

25

Crema de acelgas

Filete de ternera al horno o a la plancha con champiñones, ajo y perejil

*Yogur natural*

26

Sopa de ave con arroz

Merluza al horno con ensalada de lechuga

*Yogur natural*

29

Crema de acelgas

Filete de ternera al horno o a la plancha

*Yogur natural*

30

Arroz en blanco

Bacalao al horno o a la plancha con ensalada

*Yogur natural*

31

Sopa de ave con fideos

Tortilla francesa con ensalada

*Yogur natural*

**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