

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8
Espaguetis con salsa de tomate y atún
Ternera a la jardinera
Fruta fresca de temporada

9
Lentejas con chorizo
Merluza al horno con patatas
Lácteo

10
Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca de temporada

11
Arroz a banda
Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada
Fruta fresca de temporada

Garbanzos con espinacas
Salmón a la plancha con ensalada
Postre casero

15
Judías verdes salteadas
Pollo al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

16
Sopa casera de cocido con pasta
Garbanzos con patata y pollo
Fruta fresca de temporada

17
Espirales con champiñones
Bacalao a la vizcaina
Fruta fresca de temporada

18
Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de sabores

Arroz con salsa de tomate
Atún blanco encebollado
Yogur de sabores

22
Coditos a la boloñesa
Gallo al horno con verduritas wok
Fruta fresca de temporada

23
Crema de menestra con picatostes
Pollo al chilindrón con patatas dado
Yogur de sabores

24
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con atún y ensalada
Fruta fresca de temporada

25
Patatas guisadas con verduras
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

Alubias pintas estofadas
Calamares fritos con cebolla caramelizada
Yogur de sabores

29
Garbanzos con preparado de verduras
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

30
Arroz a la milanesa
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca de temporada

31
Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca de temporada

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de las 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

COMIDA

 pasta/arroz	+	 carne	 verdura
 pasta/arroz	+	 pescado	 verdura
 pasta/arroz	+	 huevo	 verdura

 verdura	+	 carne	 pasta/arroz
 verdura	+	 pescado	 pasta/arroz
 verdura	+	 huevo	 pasta/arroz

 legumbres	+	 carne	 verdura
 legumbres	+	 pescado	 verdura
 legumbres	+	 huevo	 verdura

 fruta

 lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN
PARA FAMILIAS

902 360 01

nutricion360@serunion.educa
www.serunion-educa