

**LUNES**

*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.*

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

5

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

6

Alubias blancas con verduras  
  
Pollo al horno con patatas fritas  
  
*Fruta fresca de temporada*

7

Patatas con potón  
  
Tortilla francesa casera con rueda de ensalada  
  
*Fruta fresca de temporada*

8

Sopa de picadillo  
  
Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada  
  
*Fruta fresca de temporada*

9

Garbanzos con patatas  
  
Cazón en adobo de limón frito con rueda de ensaladas  
  
*Yogur de sabores*

12

**CARNAVAL**

13

**CARNAVAL**

14

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

15

Crema de verduras  
  
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas  
  
*Yogur de sabores*

16

Alubias pintas con verduras  
  
Merluza al horno  
  
*Yogur de sabores*

19

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

20

Lentejas con chorizo  
  
Merluza al horno con patata  
  
*Yogur de sabores*

21

Crema de verduras  
  
Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

22

Arroz a banda  
  
Tortilla francesa casera de calabacín con rueda de ensaladas  
  
*Fruta fresca de temporada*

23

Garbanzos con espinacas  
  
Salmón a la plancha con rueda de ensaladas  
  
*Yogur de sabores*

26

Judías verdes salteadas  
  
Pollo al horno  
  
*Fruta fresca de temporada*

27

Espirales con champiñones  
  
Bacalao a la vizcaína con patatas  
  
*Fruta fresca de temporada*

28

Sopa casera de cocido con pasta  
  
Garbanzos con patata y pollo  
  
*Yogur de sabores*



# ¡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

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 fruta

 lácteo

### CENA

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 + 

 lácteo

 fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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