

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Espaguetis sin gluten con tomate y atún

Ternera a la jardinera

*Fruta fresca de temporada*

9

Lentejas con patatas y verduras

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*

12

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 sin gluten

Garbanzos con patata y pollo

*Fruta fresca de temporada*

17

Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones

Bacalao a la vizcaina

*Fruta fresca de temporada*

18

Alubias blancas con verduras

Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y maíz

*Yogur de sabores*

19

Arroz con salsa de tomate

Atún blanco encebollado

*Yogur de sabores*

22

Coditos sin gluten con salsa de tomate

Gallo al horno con verduritas wok

*Fruta fresca de temporada*

23

Crema de menestra

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*

26

Alubias pintas estofadas

Merluza al horno 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 con verduras y pollo

Bacalao al horno con pisto y ensalada

*Fruta fresca de temporada*

31

Alubias blancas con verduras

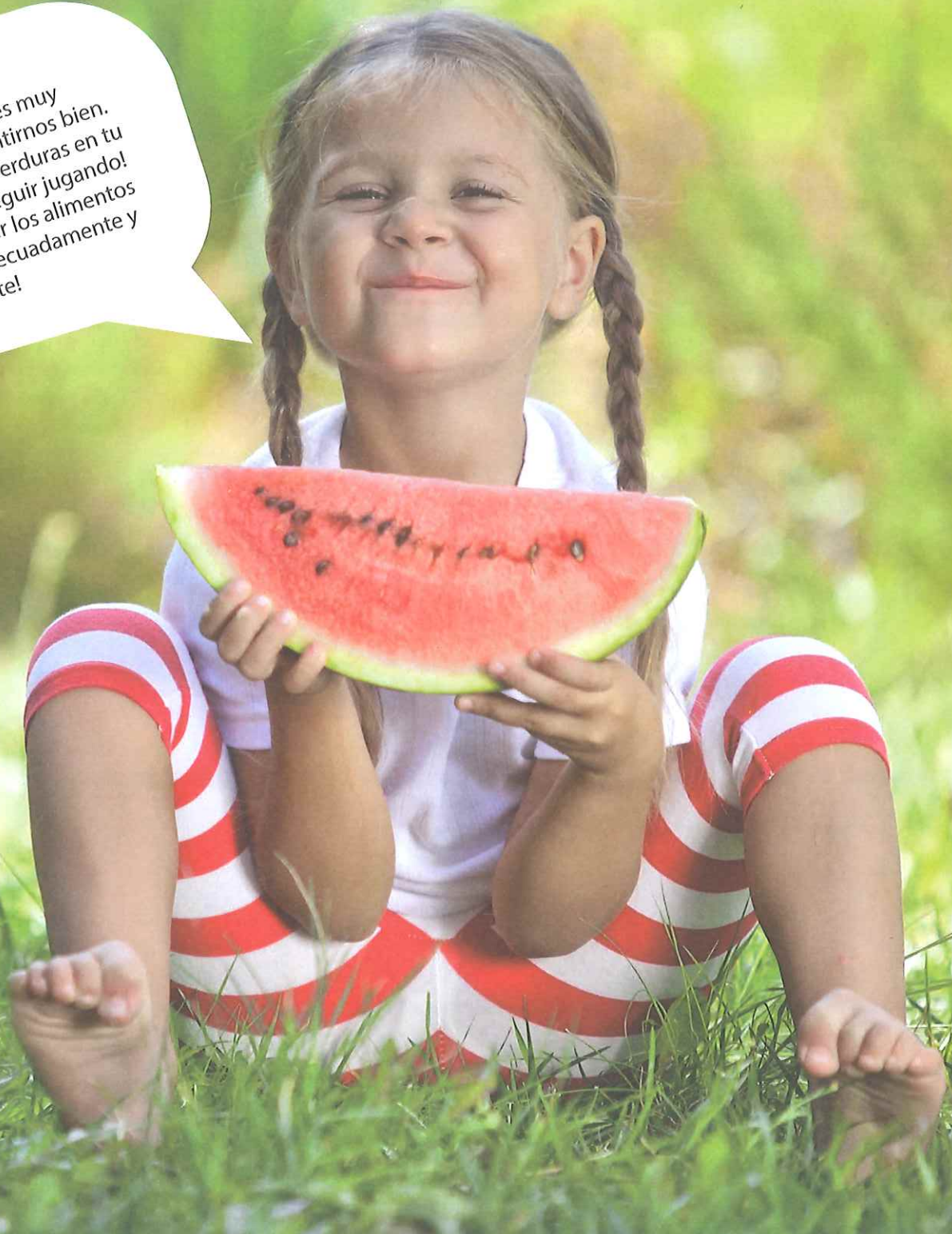
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada

*Fruta fresca de temporada*

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



## 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

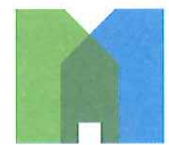


lácteo



fruta

serunion educa



COLEGIOS MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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