

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

5

Espirales sin gluten con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

12

CARNAVAL

19

Espaguetis sin gluten con tomate y atún

Ternera a la jardinera

Fruta fresca de temporada

26

Judías verdes salteadas

Pollo al horno

Fruta fresca de temporada

6

Alubias blancas con verduras

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

13

CARNAVAL

20

Lentejas con patatas y verduras

Merluza horneada con patatas

Yogur de sabores

27

Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones

Bacalao a la vizcaína con patatas

Fruta fresca de temporada

7

Patatas con potón

Tortilla francesa casera con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

14

Lentejas estofadas

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

21

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

28

Sopa casera de cocido con pasta sin gluten

Garbanzos con patata y pollo

Yogur de sabores

1

Crema de calabacín

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

8

Sopa casera de ave con fideos sin gluten

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

15

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Yogur de sabores

22

Arroz a banda

Tortilla francesa casera de calabacín con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

2

Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Emperador al horno

Yogur de sabores

9

Garbanzos con patatas

Cazón en salsa de tomate con rueda de ensaladas

Yogur de sabores

16

Alubias pintas con verduras

Merluza al horno

Yogur de sabores

23

Garbanzos con espinacas

Salmón a la plancha con rueda de ensaladas

Postre casero

¡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