

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Espaguetis con salsa de 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

Chuleta de cerdo al horno o a la plancha con ensalada

*Fruta fresca de temporada*

Garbanzos con espinaca

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

Cinta de lomo al horno o a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

*Yogur de sabores*

Arroz con salsa de tomate

Atún blanco encebollado

*Yogur de sabores*

22

Coditos en salsa de tomate

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

Cinta de lomo al horno o a la plancha 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

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

*Fruta fresca de temporada*

31

Alubias blancas con verduras

Cinta de lomo al horno o a la plancha 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 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 NU  
PARA FAMILIAS

902 360 0

nutricion360@serunion.  
www.serunion-educa