

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 con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

12

CARNAVAL

19

Espaguetis con salsa de 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 al horno con patata

Yogur de sabores

27

Espirales con champiñones
Bacalao a la vizcaína con patatas

Fruta fresca de temporada

7

Patatas con potón

Pechuga de pavo al horno o a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

14

Lentejas estofadas

Cinta de lomo al horno o a la plancha 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
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

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

Chuleta de cerdo al horno o a la plancha con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

2

Macarrones con salsa de tomate
Emperador al horno

Yogur de sabores

9

Garbanzos con patatas
Cazón en adobo de limón frito 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

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

- 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