

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

Tortilla francesa casera de calabacín 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

Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de soja

Arroz con salsa de tomate

Atún blanco encebollado

Yogur de soja

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 soja

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

Alubias pintas estofadas

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Yogur de soja

29

Garbanzos con preparado de verduras

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

30

Arroz con verduras y pollo

Bacalao empanado 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 las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

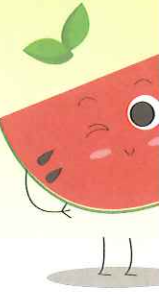
¡A crecer!

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!

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
PARA FAMILIAS

902 360 0

nutricion360@serunion.
www.serunion-educa