

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

8

Espaguetis con salsa de tomate y atún

Ternera a la jardinera

*Fruta fresca de temporada*

9

Sopa de ave con fideos

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

Espinacas con patátas salteadas

Salmón a la plancha con ensalada

*Postre casero*

15

Crema de puerros

Pollo al horno con patatas

*Fruta fresca de temporada*

16

Sopa casera de cocido con pasta

Cerdo al horno o a la plancha

*Fruta fresca de temporada*

17

Espirales con champiñones

Bacalao a la vizcaina

*Fruta fresca de temporada*

18

Patatas con acelgas, zanahoria y puerro

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 en salsa de tomate

Gallo al horno con verduritas wok

*Fruta fresca de temporada*

23

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Pollo al chillindrón con patatas dado

*Yogur de sabores*

24

Arroz hervido con zanahoria y calabacín

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

Sopa de ave con arroz

Merluza al horno con cebolla caramelizada

*Yogur de sabores*

29

Crema de acelgas

Estofado de ternera con patata y champiñones

*Fruta fresca de temporada*

30

Arroz hervido con pollo

Bacalao empanado con ensalada

*Fruta fresca de temporada*

31

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

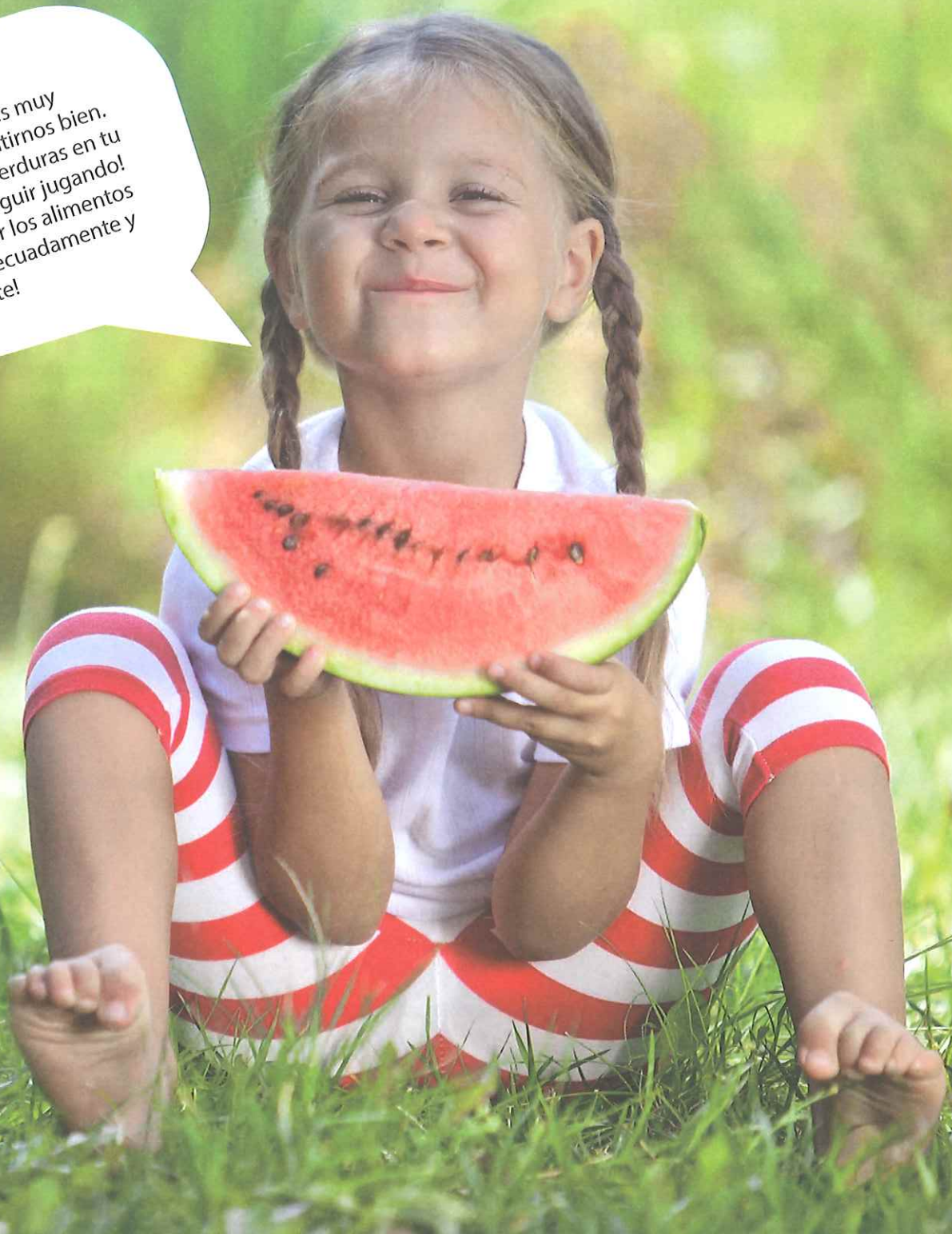
*Fruta fresca de temporada*

*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