

LUNES

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.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espirales con salsa de tomate

Merluza al horno o a la plancha

Yogur de sabores

2

Alubias salteado con champiñones

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

3

Patatas con potón

Tortilla francesa casera con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

4

Sopa casera de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

5

Arroz salteado con champiñones

Cazón en adobo de limón frito con rueda de ensaladas

Yogur de sabores

6

CARNAVAL

7

CARNAVAL

8

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

9

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Yogur de sabores

10

Arroz hervido con zanahoria y calabacín

Merluza al horno

Yogur de sabores

11

Espaguetis con salsa de tomate y atún

Ternera a la jardinera

Fruta fresca de temporada

12

Sopa de ave con fideos
Merluza al horno con patata

Yogur de sabores

13

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

14

Arroz a banda

Tortilla francesa casera de calabacín con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

15

Espinacas con patatas salteadas

Salmón a la plancha con rueda de ensaladas

Yogur de sabores

16

Judías verdes salteadas

Pollo al horno

Fruta fresca de temporada

17

Espirales con champiñones
Bacalao a la vizcaína con patatas

Fruta fresca de temporada

18

Sopa casera de cocido con pasta

Cerdo al horno o a la plancha

Yogur de sabores

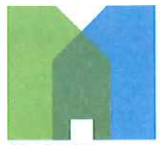
19

20

¡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