

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Espaguetis con salsa de tomate y atún

Ternera a la jardinera

Fruta fresca de temporada

9

Lentejas con chorizo

Cinta de lomo a la plancha 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 espinacas

Pechuga de pavo al horno o 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

Cocido completo

Fruta fresca de temporada

17

Espirales con champiñones

Pechuga de pavo a la plancha

Fruta fresca de temporada

18

Alubias blancas con verduras

Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de sabores

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo al horno con cebolla braseada

Yogur de sabores

22

Coditos a la boloñesa

Cinta lomo a la plancha 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

Tortilla francesa casera con ensalada

Fruta fresca de temporada

25

Patatas guisadas con verduras

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

Alubias pintas estofadas

Pechuga de pavo 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 a la milanesa

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada

Fruta fresca de temporada

31

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información sobre las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



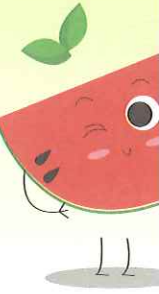
# ¡A crecer!

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 01

nutricion360@serunion.educa  
www.serunion.educa