

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

5

Espirales con salsa de tomate y queso

Filete de ternera a la plancha

Yogur de sabores

6

Alubias blancas con verduras

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

7

Patatas con potón

Tortilla francesa casera con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

8

Sopa de picadillo

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

9

Macarrones con salsa de tomate

Pechuga de pollo

Yogur de sabores

Garbanzos con patatas
Pechuga de pavo al horno con rueda de ensaladas

Yogur de sabores

12

CARNAVAL

13

CARNAVAL

14

Lentejas estofadas

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

15

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Yogur de sabores

16

Alubias pintas con verduras

Pechuga de pavo al horno

Yogur de sabores

19

Espaguetis con salsa de tomate

Ternera a la jardinera

Fruta fresca de temporada

20

Lentejas con chorizo

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Yogur de sabores

21

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

22

Arroz a banda

Tortilla francesa casera de calabacín con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

23

Garbanzos con espinacas

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

Yogur de sabores

26

Judías verdes salteadas

Pollo al horno con cebolla braseada

Fruta fresca de temporada

27

Espirales con champiñones

Pechuga de pavo a la plancha con patatas

Fruta fresca de temporada

28

Sopa casera de cocido con pasta

Cocido completo

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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
	
	

serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com