

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

8

Espaguetis con salsa de tomate y atún

Cinta de lomo al horno o a la plancha

*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 ave con fideos

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

Cinta de lomo al horno o a la plancha con champiñones salteados con ajo y perejil

*Fruta fresca de temporada*

Alubias pintas estofadas

Merluza al horno con cebolla caramelizada

*Yogur de soja*

29

Garbanzos con preparado de verduras

Pechuga de pavo al horno o a la plancha

*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

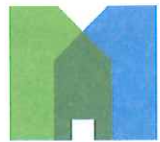
*Fruta fresca de temporada*

**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 NUTRICION  
PARA FAMILIAS

902 360 0

nutricion360@serunion.  
www.serunion-educ