

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

5

Espirales con de tomate y queso rallado

Merluza en salsa verde

Yogur de sabores

12

CARNAVAL

19

Espaguetis (ECOLÓGICO) con salsa de tomate y atún

Ternera a la jardinera

Fruta fresca de temporada

26

Judías verdes salteadas

Cinta fresca de lomo

Fruta fresca de temporada

6

Alubias blancas con verduras

Cinta fresca de lomo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

13

CARNAVAL

20

Lentejas con chorizo
Merluza al horno con patatas

Yogur de sabores

27

Espirales con champiñones
Bacalao a la vizcaína con patatas

Fruta fresca de temporada

7

Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco

Tortilla francesa con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

14

Lentejas estofadas

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

21

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

Fruta fresca de temporada

28

Sopa de cocido
Garbanzos con patata

Postre casero

1

Crema de calabacín con picatoste

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

8

Sopa de picadillo

Hamburguesa de ternera con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

15

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes

Bistec de ternera con patatas

Yogur de sabores

22

Lentejas con chorizo
Tortilla de calabacín con rueda de ensaladas

Fruta fresca de temporada

2

Macarrones a la crema

Emperador con tomate

Yogur de sabores

9

Garbanzos con patatas

Cazón en adobo con rueda de ensaladas

Yogur de sabores

16

Alubias pintas con costilla

Merluza en hortalizas

Postre casero

23

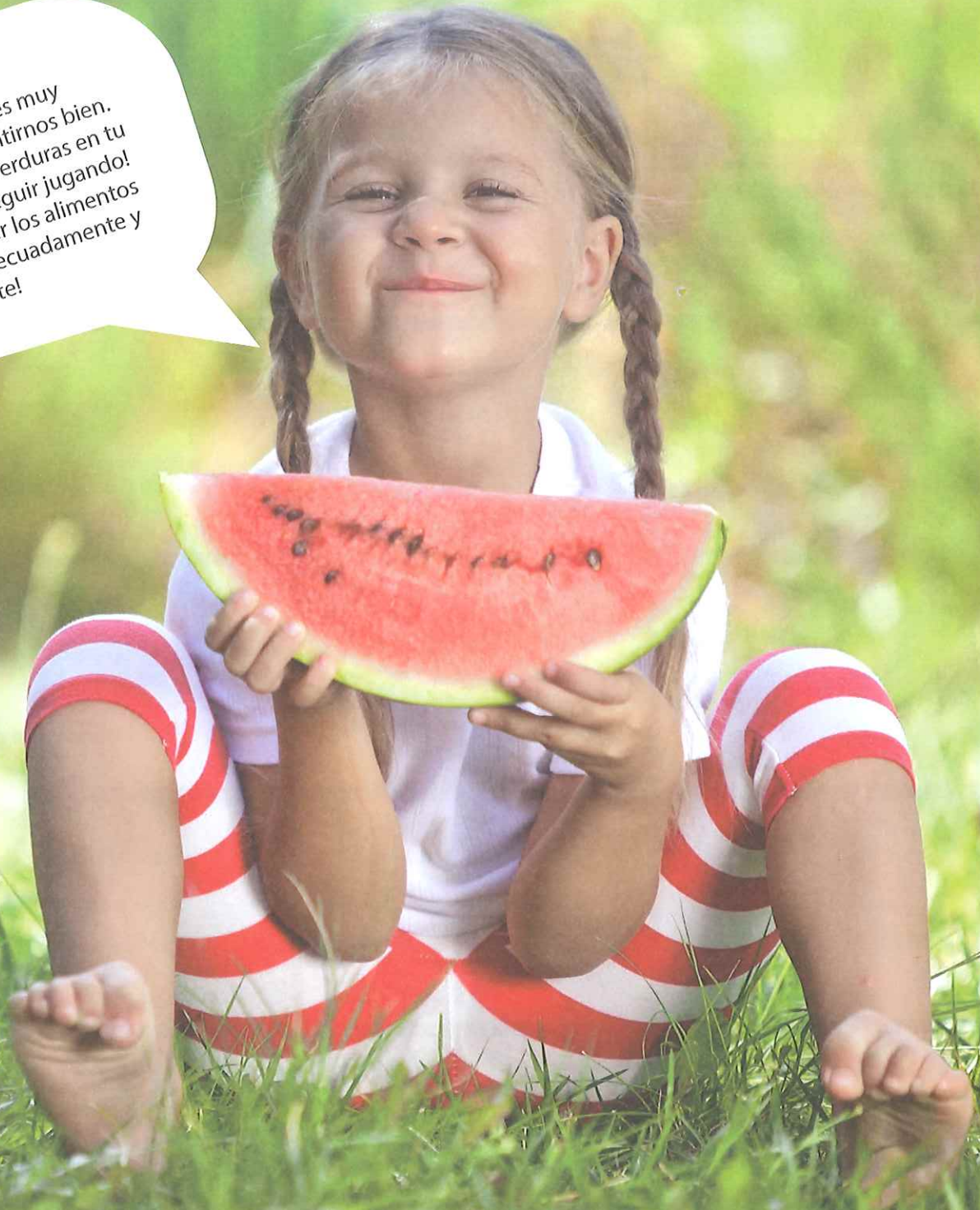
Garbanzos con espinacas

Salmón a la plancha con rueda de ensaladas

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