

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Espaguetis (ECOLÓGICO)  
con tomate y atún  
Ternera a la jardinera  
*Fruta fresca de temporada*

9

Lentejas con chorizo  
Merluza al horno con patatas  
*Lácteo*

10

Crema de verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
con ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

11

Lentejas con chorizo  
Tortilla de calabacín y ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

12

Garbanzos con espinacas  
Salmón a la plancha  
con ensalada  
*Postre casero*

15

Judías verdes salteadas con bacon  
Cinta fresca de lomo con patatas  
*Fruta fresca de temporada*

16

Sopa de cocido  
Cocido completo  
*Fruta fresca de temporada*

17

Espirales con champiñones  
Bacalao a la vizcaina  
*Fruta fresca de temporada*

18

Alubias con verduras  
Tortilla de jamón york  
con rueda de ensaladas  
*Yogur de sabores*

19

Arroz con salsa de tomate  
Atún blanco encebollado  
*Yogur de sabores*

22

Coditos a la boloñesa  
Gallo al horno con verduritas wok  
*Fruta fresca de temporada*

23

Crema de verduras (ECOLÓGICO)  
con picatostes  
Bistec de ternera con patatas dado  
*Yogur de sabores*

24

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

25

Patatas guisadas con verduras  
Estofado de ternera con champiñones  
*Fruta fresca de temporada*

26

Alubias pintas empedradas  
Calamares a la andaluza  
con cebolla caramelizada  
*Yogur de sabores*

29

Potaje de garbanzos  
Estofado de ternera  
con champiñones  
*Fruta fresca de temporada*

30

Arroz a la milanesa  
Bacalao empanado con ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

31

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata 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  
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 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