

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.

1

2

3

4

5

6

Lentejas con patatas

Pollo al horno con patatas fritas

Yogur natural

7

Espirales en blanco

Merluza al horno o a la plancha

Yogur natural

8

Patatas con arroz

Tortilla francesa casera con rueda de ensalada

Yogur natural

9

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Yogur natural

10

Arroz salteado con champiñones

Cazón al horno o a la plancha con rueda de ensalada

Yogur natural

11

CARNAVAL

12

CARNAVAL

13

Crema de patata

Filete de ternera al horno o a la plancha con ensalada de lechuga

Yogur natural

14

Sopa de ave con fideos

Tortilla francesa casera de espinacas con ensalada

Yogur natural

15

Lentejas estofadas

Merluza al horno

Yogur natural

16

Espaguetis en blanco

Ternera al horno o a la plancha

Yogur natural

17

Lentejas con patatas

Merluza al horno con patatas

Yogur natural

18

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas

Yogur natural

19

Arroz en blanco

Tortilla francesa con rueda de ensaladas

Yogur natural

20

Espinacas con patatas hervidas

Salmón a la plancha con rueda de ensaladas

Yogur natural

21

Judías verdes con patatas hervidas

Pollo al horno con patatas

Yogur natural

22

Sopa casera de ave con fideos

Cerdo al horno o a la plancha

Yogur natural

23

Espaguetis en blanco

Bacalao al horno o a la plancha

Yogur natural

24

25

¡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

verdura + carne

verdura + pescado

verdura + huevo

legumbres + carne

legumbres + pescado

legumbres + huevo

CENA

verdura + pescado

verdura + huevo

verdura + carne

pasta/arroz + pescado

pasta/arroz + huevo

pasta/arroz + carne

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