

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

Coditos en blanco

Gallo al horno con ensalada de lechuga

Yogur natural

12

Lentejas estofadas

Filete de ternera al horno o a la plancha

Yogur natural

19

Espirales en blanco

Merluza al horno o a la plancha

Yogur natural

26

Crema de coliflor

Filete de ternera al horno o a la plancha con patatas dado fritas

Yogur natural

6

Crema de champiñón

Pollo al horno con patatas dado

Yogur natural

13

Arroz en blanco

Bacalao al horno o a la plancha con ensalada

Yogur natural

20

Arroz salteado con champiñones

Pollo al horno con patatas fritas

Yogur natural

27

Arroz salteado con champiñones

Bacalao a la plancha con ensalada

Yogur natural

7

Lentejas con patatas

Tortilla francesa casera y ensalada

Yogur natural

14

Crema de acelgas

Tortilla francesa con ensalada

Yogur natural

21

Patatas con arroz

Tortilla francesa casera con ensalada

Yogur natural

28

Sopa de ave con fideos

Tortilla francesa con ensalada

Yogur natural

1

Arroz salteado con champiñones

Atún al horno o a la plancha

Yogur natural

8

Crema de acelgas

Filete de ternera al horno o a la plancha con champiñones con ajo y perejil

Yogur natural

15

Crema de champiñón

Pollo al horno con patatas asadas

Yogur natural

22

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Yogur natural

29

JUEVES SANTO

2

Lentejas con arroz

Tortilla de patata con ensalada de lechuga

Yogur natural

9

Sopa de ave con arroz

Merluza al horno con ensalada de lechuga

Yogur natural

16

Macarrones en blanco

Emperador al horno

Yogur natural

23

Arroz salteado con champiñones

Cazón al horno o a la plancha con rueda de ensaladas

Yogur natural

30

VIERNES SANTO

¡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