

LUNES

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.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Coditos a la boloñesa

Gallo al horno con verduritas wok

Fruta fresca de temporada

6

Crema de verduras

Pollo al chilindrón con patatas dado

Yogur de sabores

7

Lentejas con verduras

Tortilla francesa con atún y ensalada

Fruta fresca de temporada

8

Patatas guisadas con verduras

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

9

Alubias pintas estofadas

Calamares fritos con cebolla caramelizada

Yogur de sabores

12

Lentejas estofadas

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

13

Arroz a la milanesa

Bacalao empanado y ensalada

Fruta fresca de temporada

14

Garbanzos con preparado de verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

15

Crema de calabacín

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

16

Macarrones a la crema

Emperador al horno

Yogur de sabores

19

Espirales con salsa de tomate y queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

20

Arroz blancas con verduras

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

21

Patatas con potón

Tortilla francesa casera con ensalada

Fruta fresca de temporada

22

Sopa de picadillo

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

23

Garbanzos con patatas

Cazón en adobo frito con limón con rueda de ensaladas

Yogur de sabores

26

Coliflor al ajoarriero

Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dado fritas

Fruta fresca de temporada

27

Arroz con salsa de tomate

Bacalao a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca de temporada

28

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca de temporada

29

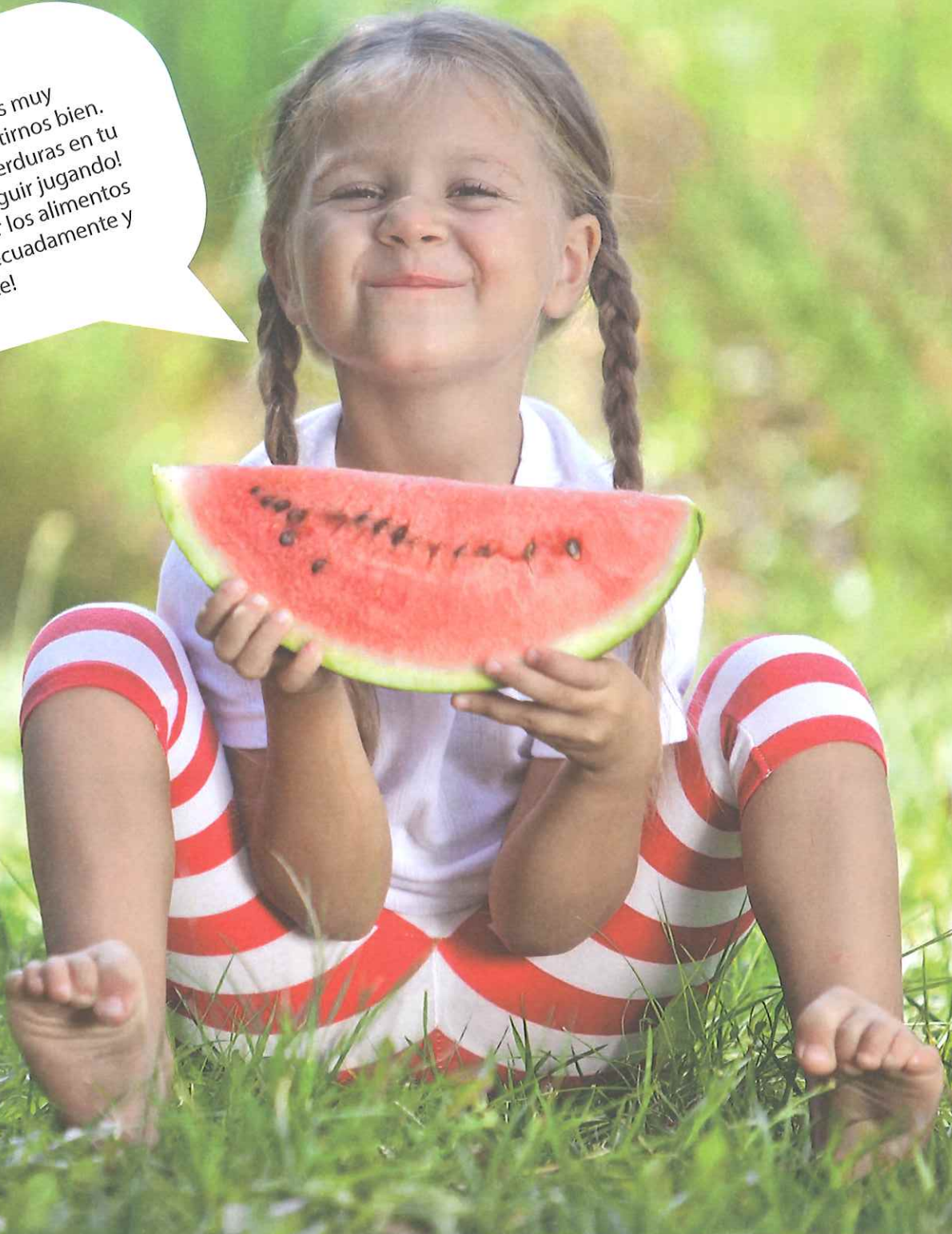
JUEVES SANTO

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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

serunion educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com