

**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**

1

2

3

Arroz con salsa de tomate  
Atún blanco encebollado  
*Fruta fresca de temporada*

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  
*Yogur de sabores*

4

Coditos sin gluten con salsa de tomate  
Gallo al horno con verduritas wok  
*Fruta fresca de temporada*

5

Crema de verduras  
Pollo al chilindrón con patatas dado  
*Yogur de sabores*

6

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

7

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

8

Alubias pintas estofadas  
Merluza al horno con cebolla caramelizada  
*Yogur de sabores*

9

Lentejas estofadas  
Estofado de ternera con patata y champiñones  
*Fruta fresca de temporada*

10

Arroz con verduras y pollo  
Bacalao al horno con pisto y ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

11

Garbanzos con preparado de verduras  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

12

Crema de calabacín  
Cinta de lomo con patatas asadas  
*Yogur de sabores*

13

Macarrones sin gluten con salsa de tomate  
Emperador al horno  
*Yogur de sabores*

14

Espirales sin gluten con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
*Yogur de sabores*

15

Alubias blancas con verduras  
Pollo al horno con patatas fritas  
*Fruta fresca de temporada*

16

Patatas con potón  
Tortilla francesa casera con ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

17

Sopa casera de ave con fideos sin gluten  
Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

18

Garbanzos con patatas  
Cazón en salsa de tomate con rueda de ensaladas  
*Yogur de sabores*

19

Coliflor al ajoarriero  
Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dado fritas  
*Fruta fresca de temporada*

20

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao a la plancha con rueda de ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

21

Alubias pintas con verduras  
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada  
*Fruta fresca de temporada*

22

**JUEVES SANTO**

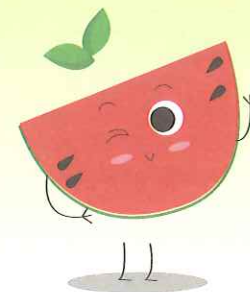
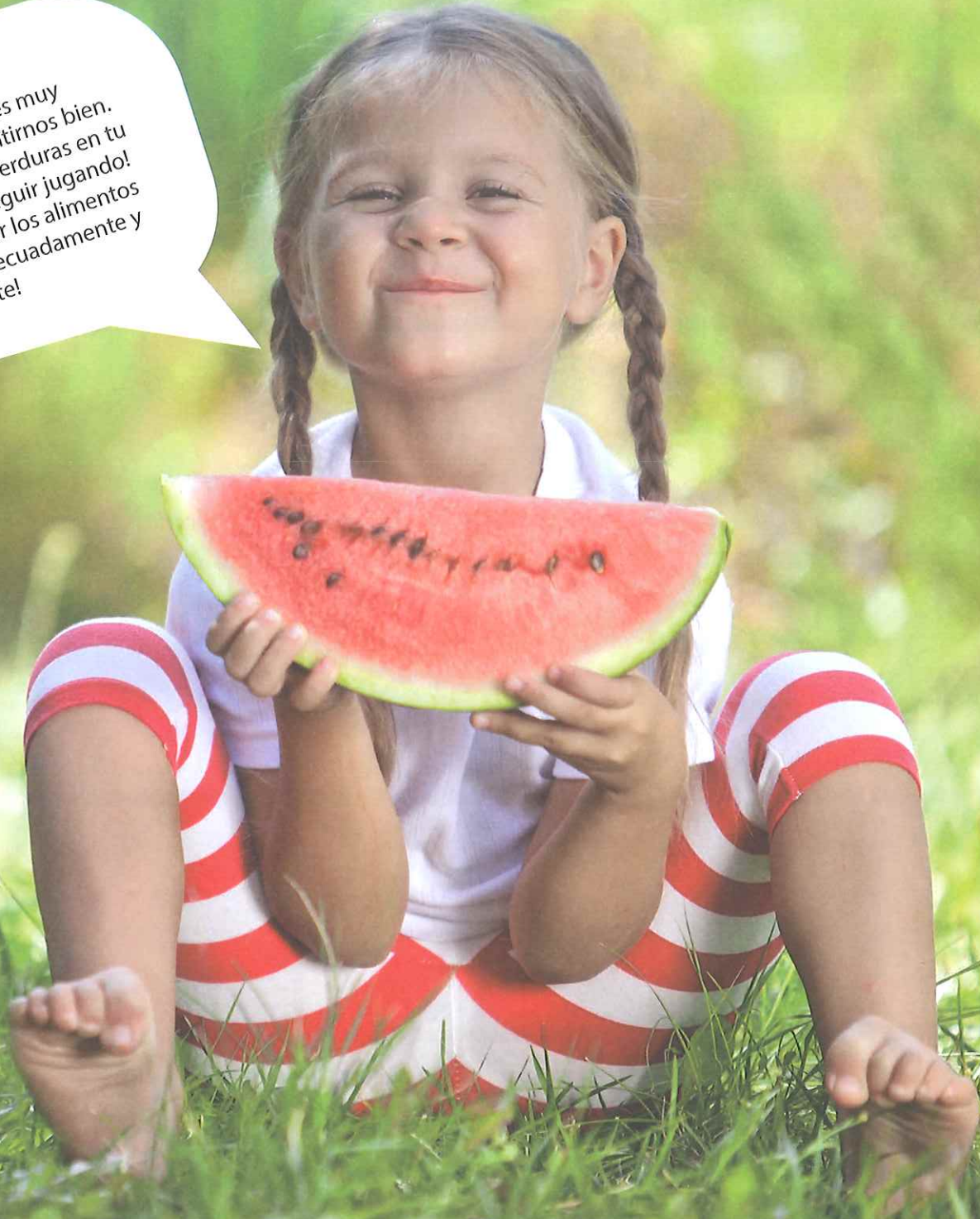
23

**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

- 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

serunion   
educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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