

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 salsa de tomate

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

Cinta de lomo al horno o a la plancha 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

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Yogur de sabores

12

Lentejas estofadas

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca de temporada

13

Arroz con verduras y pollo

Bacalao al horno con pisto y ensalada

Fruta fresca de temporada

14

Garbanzos con preparado de verduras

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta fresca de temporada

15

Crema de calabacín

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

16

Macarrones con salsa de tomate

Emperador al horno

Yogur de sabores

19

Espirales con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

20

Alubias blancas con verduras

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

21

Patatas con potón

Pechuga de pavo al horno o a la plancha con ensalada

Fruta fresca de temporada

22

Sopa casera de ave con fideos

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

Cinta de lomo al horno o a la plancha 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!

serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

-  + 
-  + 
-  + 

CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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