

**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 soja*

7

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

8

Patatas guisadas con verduras  
  
Cinta de lomo al horno o a la plancha  
con champiñones salteados  
con ajo y perejil  
  
*Fruta fresca de temporada*

9

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

12

Lentejas estofadas  
  
Pechuga de pavo  
al horno o a la plancha  
  
*Fruta fresca de temporada*

13

Arroz con verduras y pollo  
  
Bacalao empanado con 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 soja*

16

Macarrones con salsa de tomate  
  
Emperador al horno  
  
*Yogur de soja*

19

Espirales con salsa de tomate  
  
Merluza en salsa verde con guisantes  
  
*Yogur de soja*

20

Alubias 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 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 soja*

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 patatas y cebolla  
con ensalada  
  
*Fruta fresca de temporada*

29

**JUEVES SANTO**

30

**VIERNES SANTO**

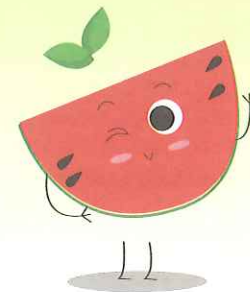
# ¡A crecer!

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!

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