

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 verduras
Atún blanco encebollado
Fruta fresca de temporada

Alubias con verduras
Tortilla de patata con rueda de ensalada
Yogur de sabores

5
Coditos a la boloñesa
Gallo al horno con verduritas wok
Fruta fresca de temporada

6
Crema de verduras
Bistec de ternera con patatas dado
Yogur de sabores

7
Lentejas con verduras
Tortilla de atún con ensalada
Fruta fresca de temporada

8
Patatas guisadas con verduras
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca de temporada

9
Alubias pintas empedradas
Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada
Yogur de sabores

12
Lentejas estofadas
Estofado de ternera con champiñones
Fruta fresca de temporada

13
Arroz a la milanesa
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca de temporada

14
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca de temporada

15
Crema de calabacín con picatostes
Cinta de lomo con patatas asadas
Yogur de sabores

16
Macarrones a la crema
Emperador con tomate
Yogur de sabores

19
Espirales con tomate y queso rallado
Merluza en salsa verde
Yogur de sabores

20
Alubias blancas con verduras
Cinta fresca de lomo al horno con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

21
Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco
Tortilla francesa con rueda de ensalada
Fruta fresca de temporada

22
Sopa de picadillo
Hamburguesa de ternera con rueda de ensalada
Fruta fresca de temporada

23
Garbanzos con patatas
Cazón en adobo con rueda de ensaladas
Yogur de sabores

26
Coliflor al graten
Cinta de lomo con patatas dado fritas
Fruta fresca de temporada

27
Arroz con verduras
Bacalao frito con rueda de ensalada
Fruta fresca de temporada

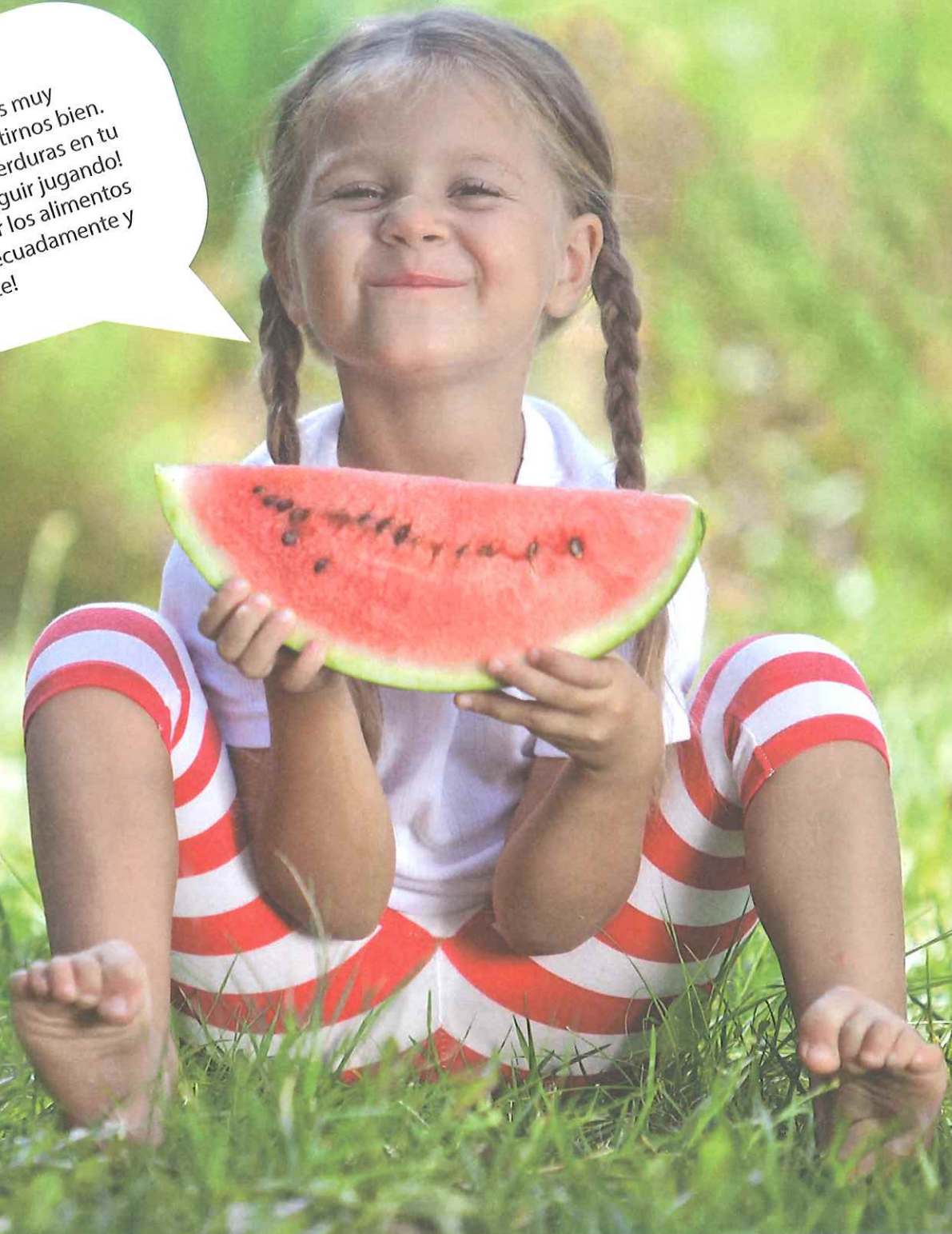
28
Alubias pintas con costilla
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca de temporada

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