

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

1

FESTIVO

2

Espirales con tomate y queso rallado

Tortilla francesa con queso y tomate aliñado

Fruta fresca

3

Sopa de picadillo

Albóndigas en salsa con verduritas salteadas

Fruta fresca

4

Garbanzos con patatas

Cazón en adobo con rueda de ensalada

Postre casero

7

Coliflores al graten

Lomo adobado con patatas fritas

Fruta fresca

8

Paella de pollo

Bacalao con rueda de ensalada

Fruta fresca

9

Empedrado de alubias pintas

Tortilla de patata con rueda de ensalada

Fruta fresca

10

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatoste

Pollo en salsa con patatas dado

Lácteo

11

Lentejas estofadas

Merluza con hortalizas

Postre casero

14

FESTIVO

15

Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún

Ternera a la jardinera

Lácteo

16

Crema de verduras

Pechuga de pollo empanada con rueda de ensalada

Fruta fresca

17

Arroz caldoso a la marinera

Tortilla de calabacín con rueda de ensalada

Fruta fresca

18

Garbanzos con espinacas

Salmón a la plancha con rueda de ensalada

Postre casero

21

Judías verdes salteadas con bacon

Muslitos de pollo al horno con patata panadera (ECOLÓGICO)

Fruta fresca

22

Espirales con champiñones

Bacalao a la vizcaína

Fruta fresca

23

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta fresca

24

Arroz con salsa de tomate

Atún blanco encebollado

Lácteo

25

Alubias con verduras

Tortilla de jamón york con rueda de ensaladas

Postre casero

28

Coditos a la boloñesa

Filete de gallo al horno con verduritas wok

Fruta fresca

29

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes

Pollo en salsa con patatas dado

Lácteo

30

Lentejas con verduras

Tortilla de atún con rueda de ensaladas

Fruta fresca

31

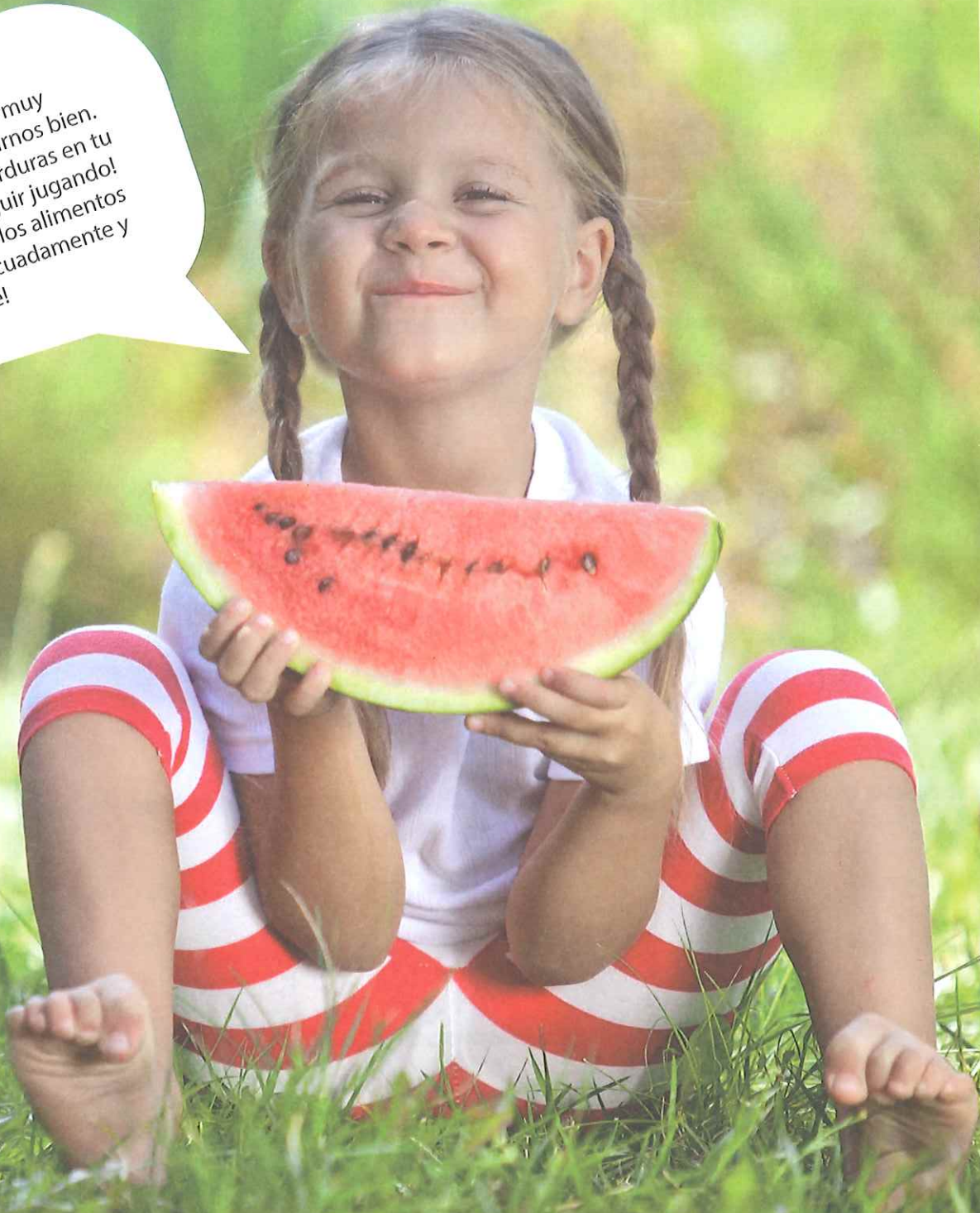
Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa de ternera con rueda de ensalada

Fruta fresca

¡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