

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 en blanco
Tortilla francesa casera con rueda de ensalada
Yogur natural

3

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada
Yogur natural

4

Arroz salteado con champiñones
Cazón al horno o a la plancha con rueda de ensalada
Yogur natural

7

Crema de coliflor
Filete de ternera al horno o a la plancha con patatas dado fritas
Yogur natural

8

Arroz salteado con champiñones
Bacalao a la plancha con ensalada
Yogur natural

9

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

10

Crema de patata
Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga
Yogur natural

11

Lentejas estofadas
Merluza al horno
Yogur natural

14

FESTIVO

15

Espaguetis en blanco
Ternera al horno
Yogur natural

16

Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Yogur natural

17

Arroz en blanco
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

18

Espinacas con patatas hervidas
Salmón a la plancha con ensalada
Yogur natural

21

Judías verdes salteadas
Pollo al horno con ensalada de lechuga
Yogur natural

22

Espaguetis en blanco
Bacalao al horno o a la plancha con patatas
Yogur natural

23

Sopa casera de ave con fideos
Cerdo al horno o a la plancha
Yogur natural

24

Arroz salteado con champiñones
Atún al horno o a la plancha
Yogur natural

25

Lentejas con arroz
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Yogur natural

28

Coditos en blanco
Gallo al horno con ensalada de lechuga
Yogur natural

29

Crema de champiñón
Pollo al horno con patatas dado
Yogur natural

30

Lentejas con patatas
Tortilla francesa casera y ensalada
Yogur natural

31

Crema de acelgas
Filete de ternera al horno o a la plancha con champiñones con ajo y perejil
Yogur natural

¡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

- 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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com