

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  
  
Tortilla francesa casera  
con rueda de ensalada  
  
*Fruta fresca*

3

Sopa de picadillo  
  
Cinta de lomo a la plancha  
con rueda de ensalada  
  
*Fruta fresca*

4

Garbanzos con patatas  
  
Cazón frito en adobo de limón  
con rueda de ensalada  
  
*Yogur de sabores*

7

Coliflores al ajoarriero  
  
Cinta de lomo fresco a la plancha  
con patatas fritas  
  
*Fruta fresca*

8

Arroz con salsa de tomate  
  
Bacalao a la plancha con ensalada  
  
*Fruta fresca*

9

Alubias pintas con verduras  
  
Tortilla de patata y cebolla  
con ensalada  
  
*Fruta fresca*

10

Crema de verduras  
  
Jamoncitos de pollo en salsa  
con patatas  
  
*Yogur de sabores*

11

Lentejas estofadas  
  
Merluza al horno  
  
*Yogur de sabores*

14

**FESTIVO**

15

Espirales con tomate  
  
Ternera a la jardinera  
  
*Yogur de sabores*

16

Crema de verduras  
  
Pechuga de pollo a la plancha  
con ensalada  
  
*Fruta fresca*

17

Arroz a banda  
  
Tortilla francesa casera de calabacín  
con ensalada  
  
*Fruta fresca*

18

Garbanzos con espinacas  
  
Salmón a la plancha con ensalada  
  
*Yogur de sabores*

21

Judías verdes salteadas  
  
Pollo al horno  
  
*Fruta fresca*

22

Espirales con champiñones  
  
Bacalao a la vizcaína con patatas  
  
*Fruta fresca*

23

Sopa casera de cocido con pasta  
  
Garbanzos con patata y pollo  
  
*Yogur de sabores*

24

Arroz con salsa de tomate  
  
Atún blanco encebollado  
  
*Fruta fresca*

25

Alubias blancas con verduras  
  
Tortilla de patata  
con ensalada de lechuga y maíz  
  
*Yogur de sabores*

28

Coditos a la boloñesa  
  
Gallo al horno  
con verduritas wok  
  
*Fruta fresca*

29

Crema de menestra con picatostes  
  
Pollo al chilindrón con patatas dado  
  
*Yogur de sabores*

30

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

31

Patatas guisadas con verduras  
  
Estofado de ternera  
con patata y champiñones  
  
*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!

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