

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 salsa de tomate  
  
Tortilla francesa casera con rueda de ensalada  
  
*Fruta fresca*

3

Sopa casera de ave con fideos  
  
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 soja*

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 soja*

11

Lentejas estofadas  
  
Merluza al horno  
  
*Yogur de soja*

14

**FESTIVO**

15

Espaguetis con salsa de tomate y atún  
  
Ternera a la jardinera  
  
*Yogur de soja*

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 soja*

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 soja*

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 soja*

28

Coditos en salsa de tomate  
  
Gallo al horno con verduritas wok  
  
*Fruta fresca*

29

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

30

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

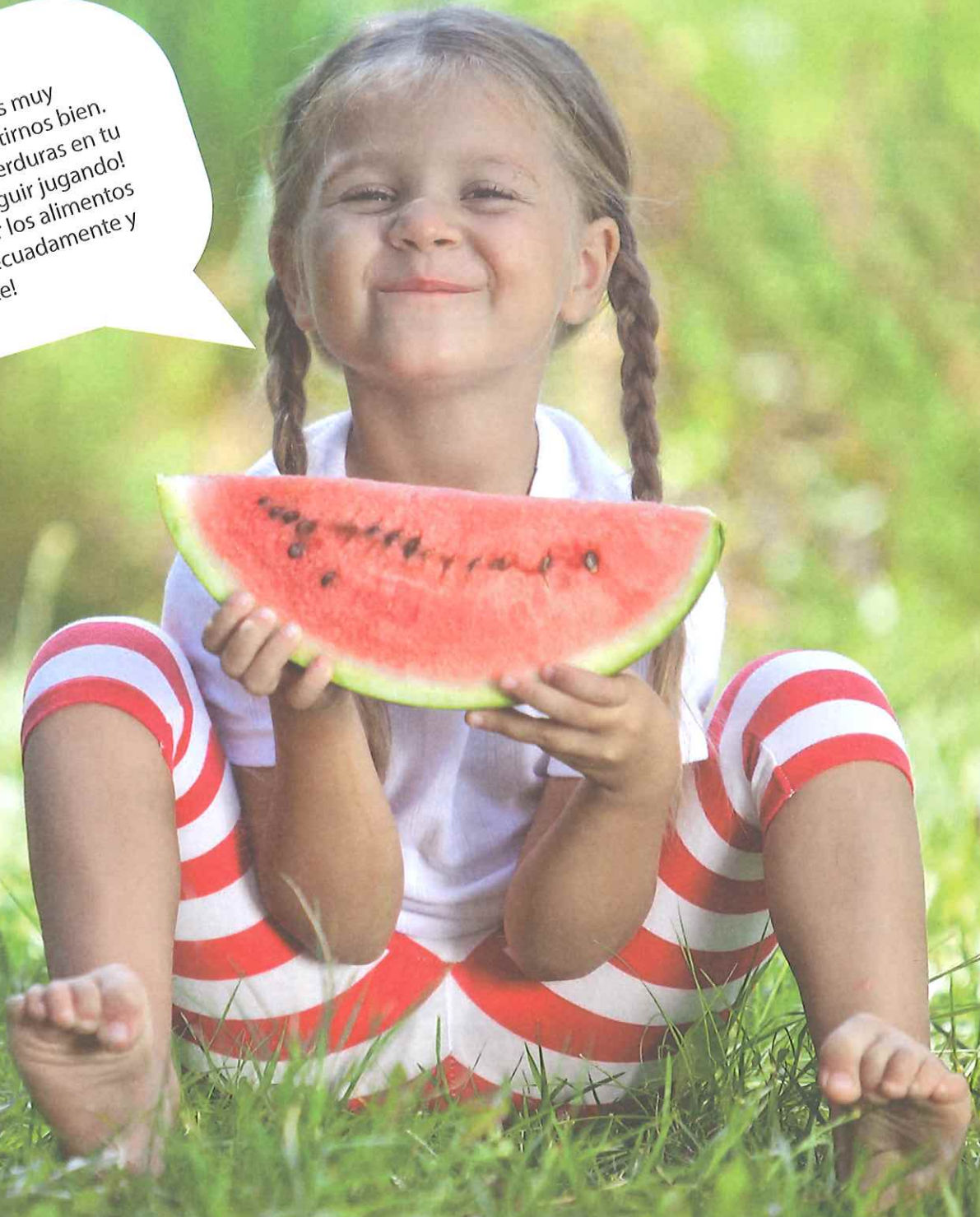
31

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!



## 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