

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 casera de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca

4

Arroz salteado con champiñones

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

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca

10

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Yogur de sabores

11

Arroz hervido con zanahoria y calabacín

Merluza al horno

Yogur de sabores

14

FESTIVO

15

Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún

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

Espinacas con patatas salteadas

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

Cerdo al horno o a la plancha

Yogur de sabores

24

Arroz con salsa de tomate

Atún blanco encebollado

Fruta fresca

25

Patatas con acelgas, zanahoria y puerro

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de sabores

28

Coditos en salsa de tomate

Gallo al horno con verduritas wok

Fruta fresca

29

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Pollo al chilindrón con patatas dado

Yogur de sabores

30

Arroz hervido con zanahoria y calabacín

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

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |



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