

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

FESTIVO

Coliflor gratinada

Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas fritas

Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate

Bistec de ternera a la plancha con ensalada

Fruta fresca

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Yogur de sabores

Lentejas estofadas

Pechuga de pavo al horno

Yogur de sabores

Espiraletas con tomate

Ternera a la jardinera

Yogur de sabores

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta fresca

Arroz a banda

Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada

Fruta fresca

Garbanzos con espinacas

Pechuga de pavo al horno o a la plancha con ensalada

Yogur de sabores

Judías verdes salteadas

Pollo al horno con cebolla braseada

Fruta fresca

Espiraletas con champiñones

Pechuga de pavo a la plancha con patatas

Fruta fresca

Sopa casera de cocido con pasta

Cocido completo

Yogur de sabores

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo al horno

Fruta fresca

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de sabores

Coditos a la boloñesa

Cinta de lomo a la plancha con verduritas wok

Fruta fresca

Crema de menestra con picatostes

Pollo al chilindrón con patatas dado

Yogur de sabores

Lentejas con verduras

Tortilla francesa casera y ensalada

Fruta fresca

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