

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

1

Espirales con salsa de tomate

Tortilla francesa casera con rueda de ensalada

Fruta fresca

2

Sopa casera de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca

3

Garbanzos con patatas

Cazón frito en adobo de limón con rueda de ensalada

Yogur de soja

4

Coliflores al ajoarriero

Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas fritas

Fruta fresca

7

Arroz con salsa de tomate

Bacalao a la plancha con ensalada

Fruta fresca

8

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca

9

Crema de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Yogur de soja

10

Lentejas estofadas

Merluza al horno

Yogur de soja

11

14

FESTIVO

Espaguetis con salsa de tomate

Cinta de lomo al horno

Yogur de soja

15

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta fresca

16

Arroz a banda

Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada

Fruta fresca

17

Garbanzos con espinacas

Salmón a la plancha con ensalada

Yogur de soja

18

Judías verdes salteadas

Pollo al horno

Fruta fresca

21

Espirales con champiñones

Bacalao a la vizcaína con patatas

Fruta fresca

22

Sopa casera de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Yogur de soja

23

Arroz con salsa de tomate

Atún blanco encebollado

Fruta fresca

24

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Yogur de soja

25

Coditos en salsa de tomate

Gallo al horno con verduritas wok

Fruta fresca

28

Crema de menestra con picatostes

Pollo al chilindrón con patatas dado

Yogur de soja

29

Lentejas con verduras

Tortilla francesa con atún y ensalada

Fruta fresca

30

Patatas guisadas con verduras

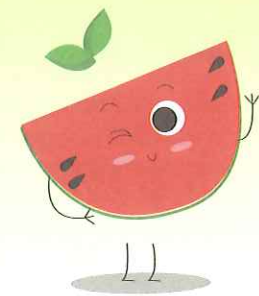
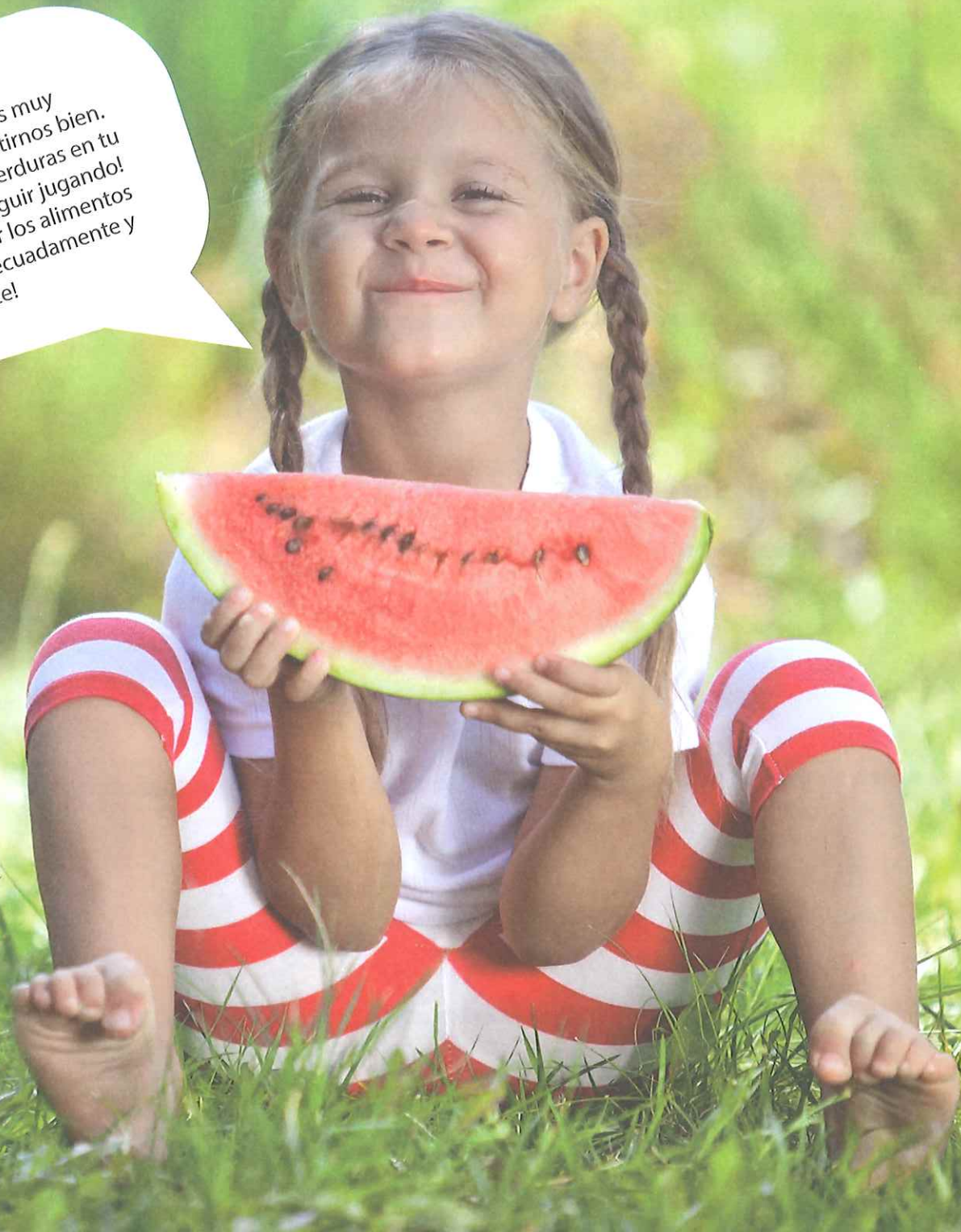
Cinta de lomo al horno / plancha con champiñones salteados con ajo y perejil

Fruta fresca

31

¡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