

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  
con rueda de ensalada  
*Fruta fresca*

3

Sopa de picadillo  
Hamburguesa de ternera  
con rueda de ensalada  
*Fruta fresca*

4

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

7

Coliflor al gratén  
Cinta de lomo con patatas dado  
*Fruta fresca*

8

Arroz con verduras  
Bacalao frito con rueda de ensalada  
*Fruta fresca*

9

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

10

Crema de verduras (ECOLÓGICO)  
con picatostes  
Bistec de ternera con patatas  
*Yogur de sabores*

11

Lentejas estofadas  
Merluza con hortalizas  
*Postre casero*

14

**FESTIVO**

15

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

16

Crema de verduras  
Pechuga de pavo al horno o a la plancha  
con ensalada  
*Fruta fresca*

17

Lentejas con chorizo  
Tortilla de calabacín con ensalada  
*Fruta fresca*

18

Garbanzos con espinacas  
Salmón a la plancha con ensalada  
*Postre casero*

21

Judías verdes salteadas  
Cinta fresca de lomo  
*Fruta fresca*

22

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

23

Sopa de cocido  
Garbanzos con patata  
*Postre casero*

24

Arroz con verduras  
Atún blanco encebollado  
*Fruta fresca*

25

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
con rueda de ensalada  
*Yogur de sabores*

28

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

29

Crema de verduras (ECOLÓGICO)  
con picatostes  
Bistec de ternera con patatas dado  
*Yogur de sabores*

30

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún con ensalada  
*Fruta fresca*

31

Patatas guisadas con verduras  
Estofado de ternera con 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

- pasta/arroz + carne
- pasta/arroz + pescado
- pasta/arroz + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- legumbres + carne
- legumbres + pescado
- legumbres + huevo



fruta



lácteo

### CENA

- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne

- pasta/arroz + pescado
- pasta/arroz + huevo
- pasta/arroz + carne

- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com  
www.serunion-educa.com