

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

4
Lentejas estofadas
Estofado de ternera con patata y champiñones
Fruta fresca

5
Arroz a la milanesa
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca

6
Garbanzos con preparado de verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca

7
Crema de calabacín
Cinta de lomo con patatas asadas
Yogur de sabores

1
Alubias pintas estofadas
Calamares fritos con cebolla caramelizada
Yogur de sabores

8
Macarrones a la crema
Emperador al horno
Yogur de sabores

11
Espirales con salsa de tomate y queso
Merluza en salsa verde con guisantes
Yogur de sabores

12
Alubias blancas con verduras
Pollo al horno con patatas fritas
Fruta fresca

13
Patatas con potón
Tortilla francesa casera con ensalada
Fruta fresca

14
Sopa de picadillo
Cinta de lomo a la plancha con ensalada
Fruta fresca

15
Garbanzos con patatas
Cazón frito en adobo de limón con ensalada
Yogur de sabores

18
Coliflor al ajoarriero
Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dado fritas
Fruta fresca

19
Arroz con salsa de tomate
Bacalao a la plancha con ensalada
Fruta fresca

20
Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca

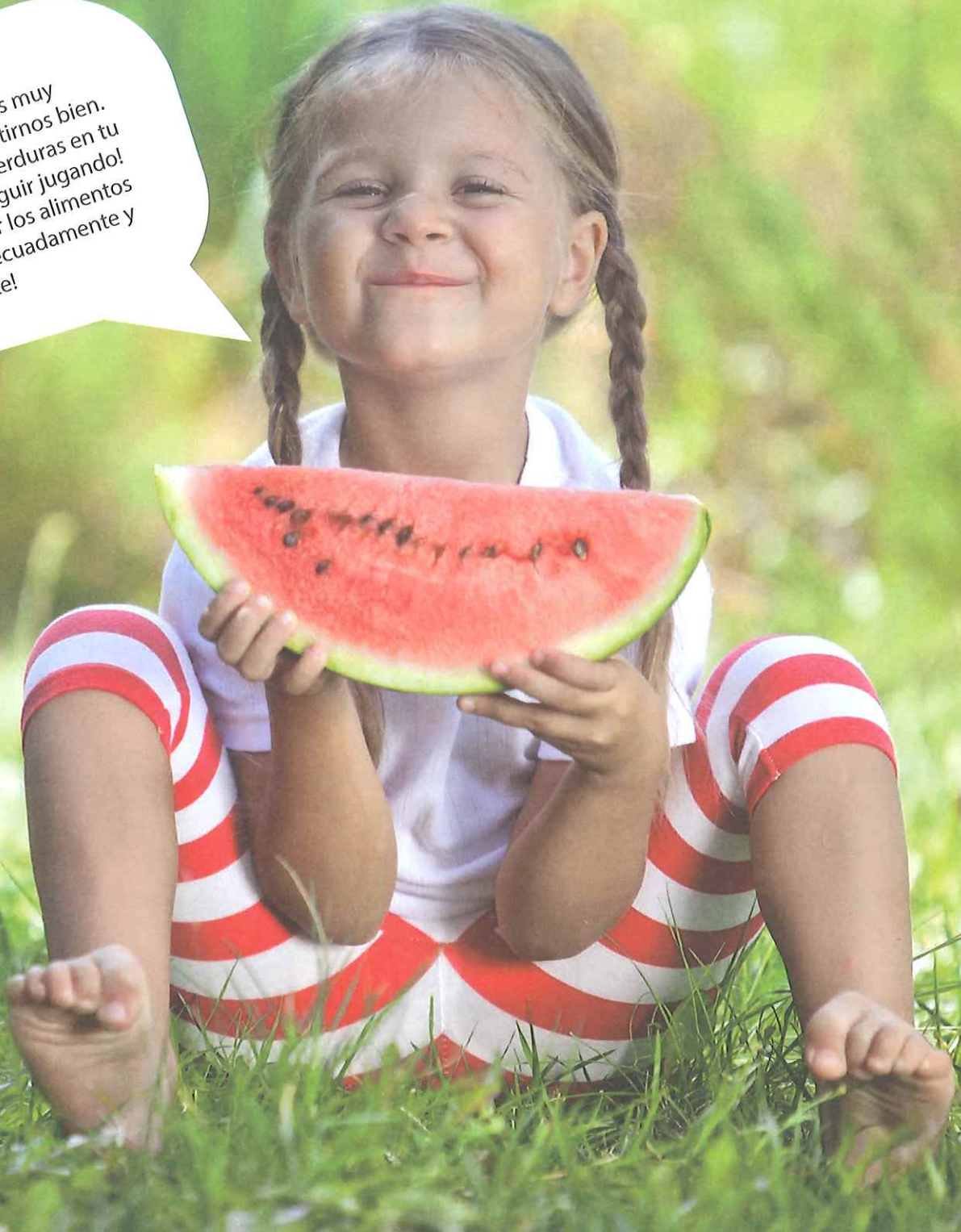
21
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
Yogur de sabores

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

¡ FELICES VACACIONES !

¡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