

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

Lentejas estofadas

Estofado de ternera con patata y champiñones

Fruta fresca

Arroz con verduras y pollo

Bacalao al horno con pisto

Fruta fresca

Garbanzos con preparado de verduras

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta fresca

Crema de calabacín

Cinta de lomo con patatas asadas

Yogur de sabores

Alubias pintas estofadas

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Yogur de sabores

Macarrones sin gluten con salsa de tomate

Emperador al horno

Yogur de sabores

Espirales sin gluten con salsa de tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabores

Alubias blancas con verduras

Pollo al horno con patatas fritas

Fruta fresca

Patatas con potón

Tortilla francesa casera con ensalada

Fruta fresca

Sopa casera de ave con fideos sin gluten

Cinta de lomo a la plancha con ensalada

Fruta fresca

Garbanzos con patatas

Cazón en salsa de tomate con ensalada

Yogur de sabores

Coliflor al ajoarriero

Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dadas fritas

Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate

Bacalao 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

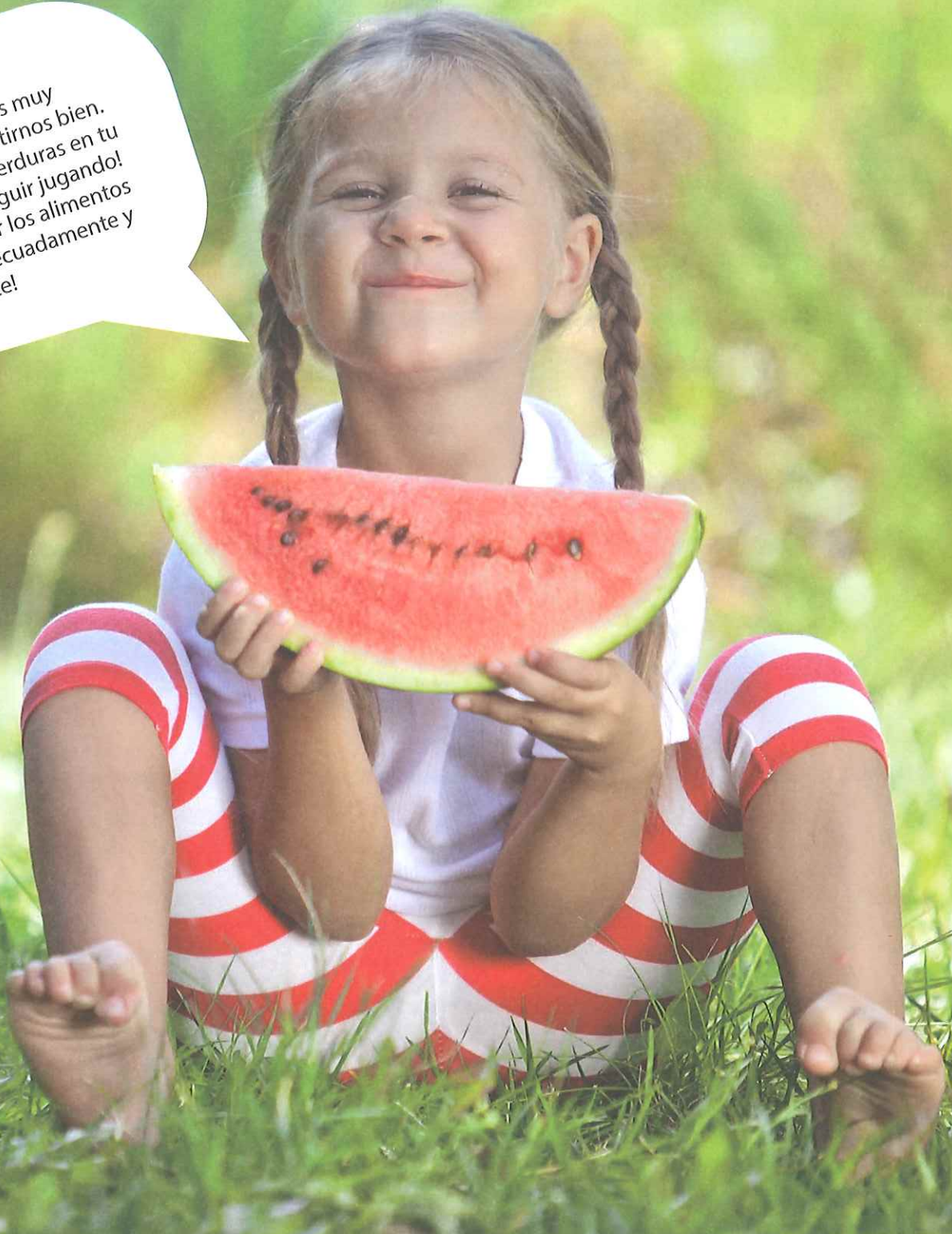
Yogur de sabores

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

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

CENA

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

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

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

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

- verdura + pescado
- verdura + 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