

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 champiñones
Fruta fresca

5
Arroz a la milanesa
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca

6
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca

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

1
Alubias pintas empedradas
Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada
Yogur de sabores

8
Macarrones a la crema
Emperador con tomate
Yogur de sabores

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

12
Alubias blancas con verduras
Cinta fresca de lomo al hornon con patatas fritas
Fruta fresca

13
Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco
Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca

14
Sopa de picadillo
Hamburguesa de ternera con ensalada
Fruta fresca

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

18
Coliflor al gratén
Cinta de lomo con patatas dado
Fruta fresca

19
Arroz con verduras
Bacalao frito con ensalada
Fruta fresca

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

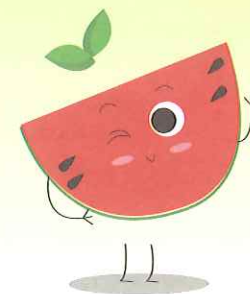
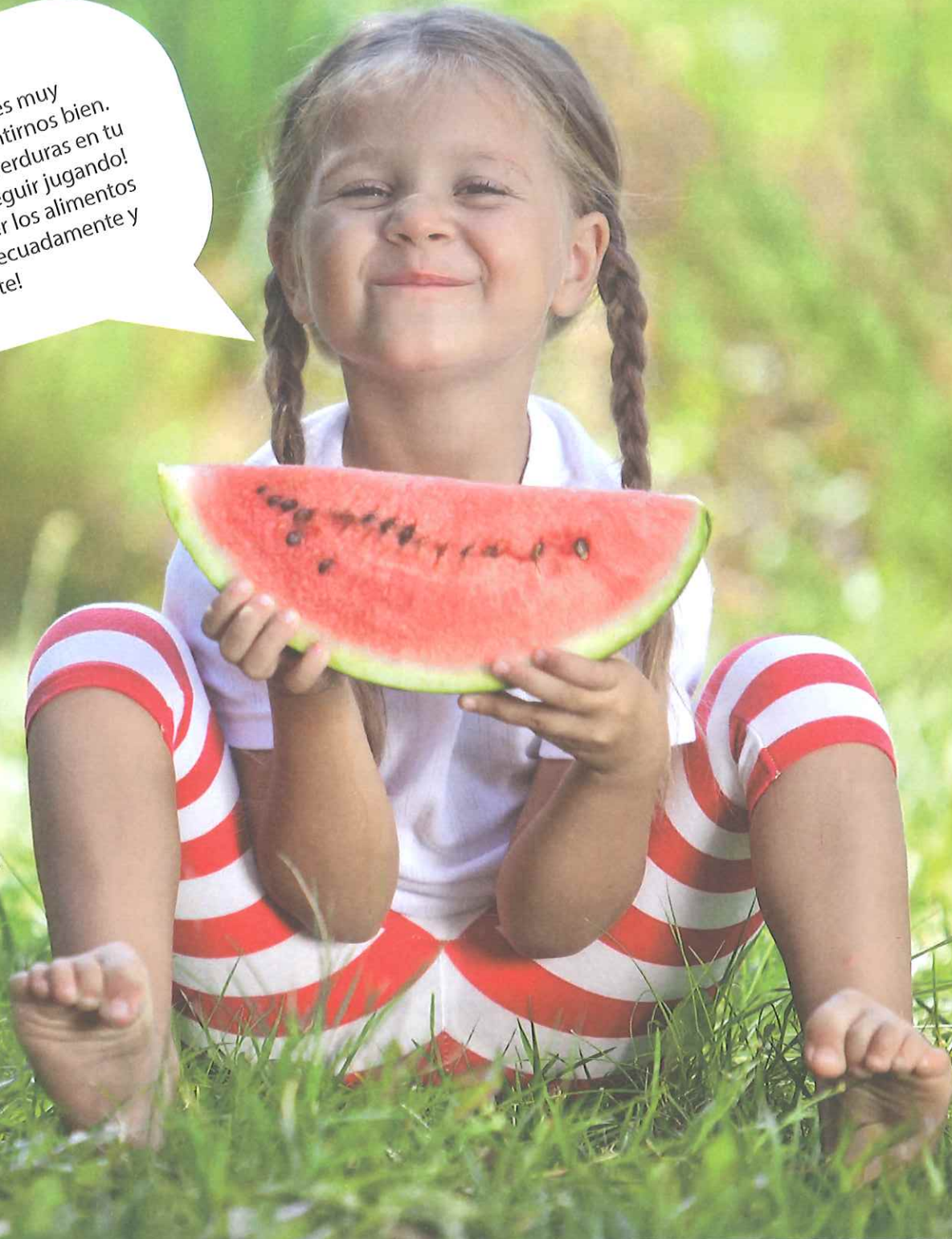
21
Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes
Bistec de ternera con patatas
Yogur de sabores

22
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