

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Coliflores al graten Lomo adobado con patatas fritas <i>Fruta fresca</i>	6 Paella de pollo Skipper de bacalao con rueda de ensaladas <i>Fruta fresca</i>	7 Empedrado de alubias pintas Tortilla de patatas con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	8 Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatoste Pollo en salsa con patatas dado <i>Lácteo</i>	9 Lentejas estofadas Merluza con hortalizas <i>Postre casero</i>
12 Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún Ternera a la jardinera <i>Fruta fresca</i>	13 Lentejas con chorizo Albóndigas de pescado en salsa verde con patatas <i>Lácteo</i>	14 Crema de verduras Pechuga de pollo empanada con rueda de ensaladas <i>Fruta fresca</i>	15 Arroz caldoso a la marinera Tortilla de calabacín con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	16 Garbanzos con espinacas Emperador a la plancha con rueda de ensalada <i>Postre casero</i>
19 Judías verdes salteadas con bacon Muslitos de pollo al horno con patata panadera (ECOLÓGICO) <i>Fruta fresca</i>	20 Espirales con champiñones Bacalao a la vizcaina <i>Fruta fresca</i>	21 Sopa de cocido Cocido completo <i>Fruta fresca</i>	22 Arroz con salsa de tomate Jurel encebollado <i>Lácteo</i>	23 Alubias con verduras Tortilla de jamón york con rueda de ensalada <i>Postre casero</i>
26 Coditos a la boloñesa Merluza al horno con verduritas wok <i>Fruta fresca</i>	27 Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes Pollo en salsa con patatas dado <i>Lácteo</i>	28 Lentejas con verduras Tortilla de atún con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	29 Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	30 Alubias pintas empedradas Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada <i>Postre casero</i>

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.

¡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

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|--|--|
| | |
|--|--|

- | | |
|--|--|
| | |
|--|--|

serunion
educa



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

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