

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de coliflor
Filete de ternera al horno o a la plancha con patatas dado fritas
Yogur natural

6

Arroz salteado con champiñones
Bacalao a la plancha con ensalada
Yogur natural

7

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

8

Crema de patata
Jamoncito de pollo en salsa con ensalada
Yogur natural

9

Lentejas estofadas
Merluza al horno
Yogur natural

12

Espaguetis en blanco
Ternera al horno o a la plancha
Yogur natural

13

Lentejas con patatas
Merluza al horno con patatas
Yogur natural

14

Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Yogur natural

15

Arroz en blanco
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

16

Espinacas con patatas hervidas
Emperador a la plancha con ensalada
Yogur natural

19

Judías verdes salteadas
Pollo al horno con ensalada de lechuga
Yogur natural

20

Espaguetis en blanco
Bacalao al horno o a la plancha con patatas
Yogur natural

21

Sopa casera de ave con fideos
Cerdo al horno o a la plancha
Yogur natural

22

Arroz salteado con champiñones
Jurel
Yogur natural

23

Lentejas con arroz
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Yogur natural

26

Coditos en blanco
Gallo al horno con ensalada de lechuga
Yogur natural

27

Crema de champiñón
Pollo al horno con patatas dado
Yogur natural

28

Lentejas con patatas
Tortilla francesa casera y ensalada
Yogur natural

29

Crema de acelgas
Filete de ternera al horno o a la plancha y champiñones con ajo y perejil
Yogur natural

30

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!

serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

 +   + 

 +   + 

 +   + 

 +   + 

 +   + 

 +   + 

 +   + 

 +   + 

 +   + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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