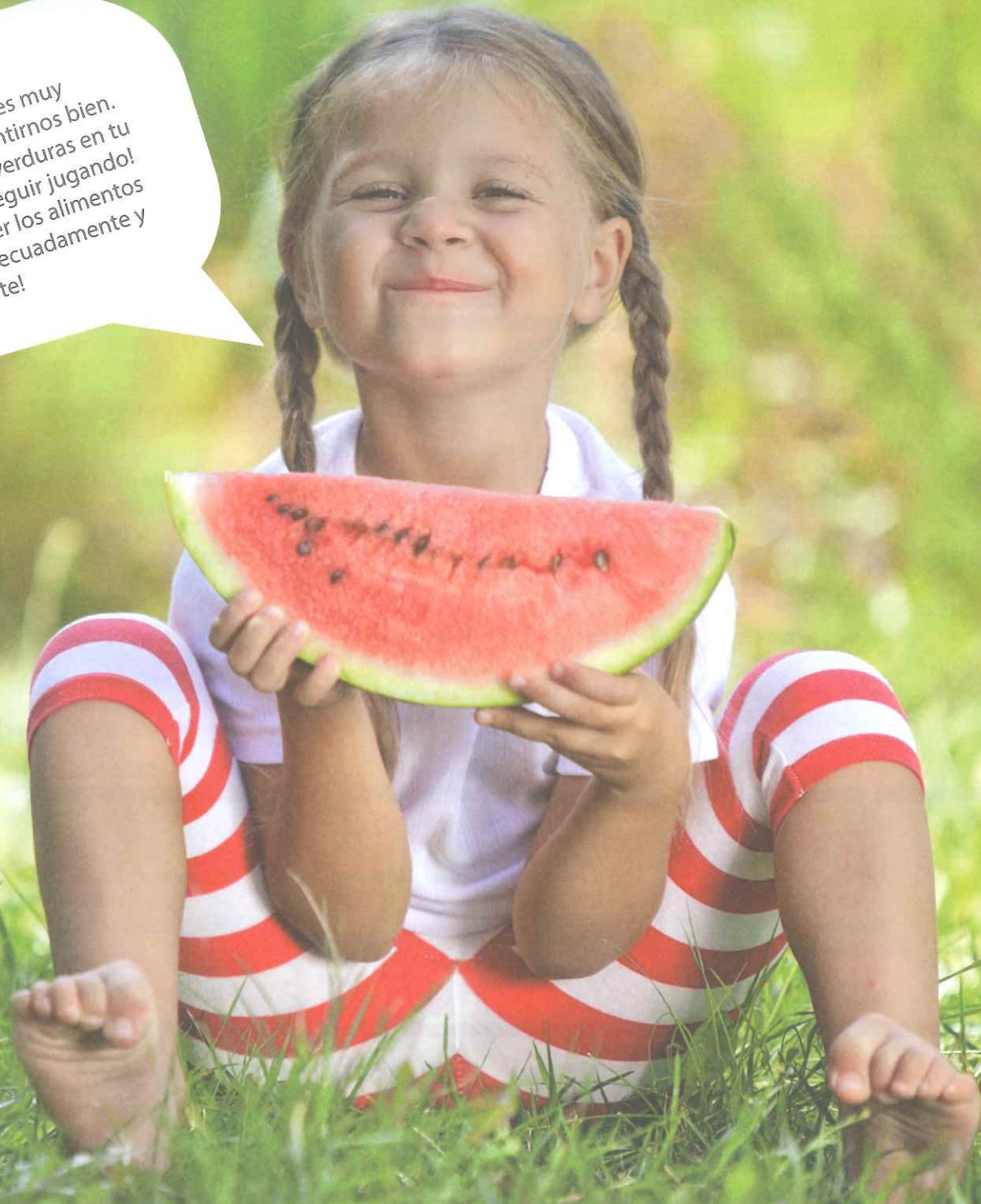


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Espaguetis en blanco</p> <p>Ternera al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>2</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz en blanco</p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Espinacas con patatas hervidas</p> <p>Emperador a la plancha</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>8</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>9</p> <p>Espaguetis en blanco</p> <p>Bacalao al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Cerdo al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p> <p>NTRA SRA DEL PILAR</p> <p>FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</p>
<p>15</p> <p>Coditos en blanco</p> <p>Gallo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Crema de champiñón</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>17</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>18</p> <p>Crema de acelgas</p> <p>Filete de ternera al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de ternera al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Jurel encebollado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p>Crema de acelgas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>25</p> <p>Crema de champiñón</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>26</p> <p>Macarrones en blanco</p> <p>Bacalao al horno</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>29</p> <p>Espirales en blanco</p> <p>Merluza al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Alubias salteado con champiñones</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>31</p> <p>Patatas con arroz</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><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</i></p>	

¡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
educ3



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com