

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

5

6

7

8

9

Coliflor al ajoarriero  
Cinta de lomo fresco a la plancha  
con patatas dado 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  
Jamoncito de pollo en salsa con patatas  
*Yogur de sabores*

Lentejas estofadas  
Merluza al horno  
*Yogur de sabores*

12

13

14

15

16

Espirales con salsa de tomate y atún  
Ternera a la jardinera  
*Fruta fresca*

Lentejas con chorizo  
Merluza al horno con patatas  
*Yogur de sabores*

Crema de verduras  
Pechuga de pollo a la plancha  
con ensalada  
*Fruta fresca*

Arroz a banda  
Tortilla francesa casera de calabacín  
con ensalada  
*Fruta fresca*

Garbanzos con espinacas  
Emperador a la plancha  
con ensalada  
*Yogur de sabores*

19

20

21

22

23

Judías verdes salteadas  
Pollo al horno  
*Fruta fresca*

Espirales con champiñones  
Bacalao a la vizcaína con patatas  
*Fruta fresca*

Sopa casera de cocido con pasta  
Garbanzos con patata y pollo  
*Yogur de sabores*

Arroz con salsa de tomate  
Jurel  
*Fruta fresca*

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata  
con ensalada de lechuga y maíz  
*Yogur de sabores*

26

27

28

29

30

Coditos a la boloñesa  
Gallo al horno con verduritas wok  
*Fruta fresca*

Crema de menestra con picatostes  
Pollo al chilindrón con patatas dado  
*Yogur de sabores*

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa con atún y ensalada  
*Fruta fresca*

Patatas guisadas con verduras  
Estofado de ternera  
con patata y champiñones  
*Fruta fresca*

Alubias pintas estofadas  
Calamares fritos  
con cebolla caramelizada  
*Yogur de sabores*

**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

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



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