

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>5</p> <p>Coliflores al ajoarriero</p> <p>Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dado fritas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamoncito de pollo en salsa con patatas</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>
<p>12</p> <p>Espaguetis (sin gluten) con tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p>Lentejas con patatas y verduras</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Emperador a la plancha con ensalada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>19</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p>Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones</p> <p>Bacalao a la vizcaina con patatas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jurel</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>
<p>26</p> <p>Coditos sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Gallo al horno con verduritas wok</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>27</p> <p>Crema de menestra</p> <p>Pollo al chilindrón con patatas dado</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de atún con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>29</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Estofado de ternera con patata y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Merluza al horno con cebolla caramelizada</p> <p><i>Yogur de sabores</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!



serunion educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

- pasta/arroz + carne
- pasta/arroz + pescado
- pasta/arroz + huevo
- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

### CENA

- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne
- pasta/arroz + pescado
- pasta/arroz + huevo
- pasta/arroz + 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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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