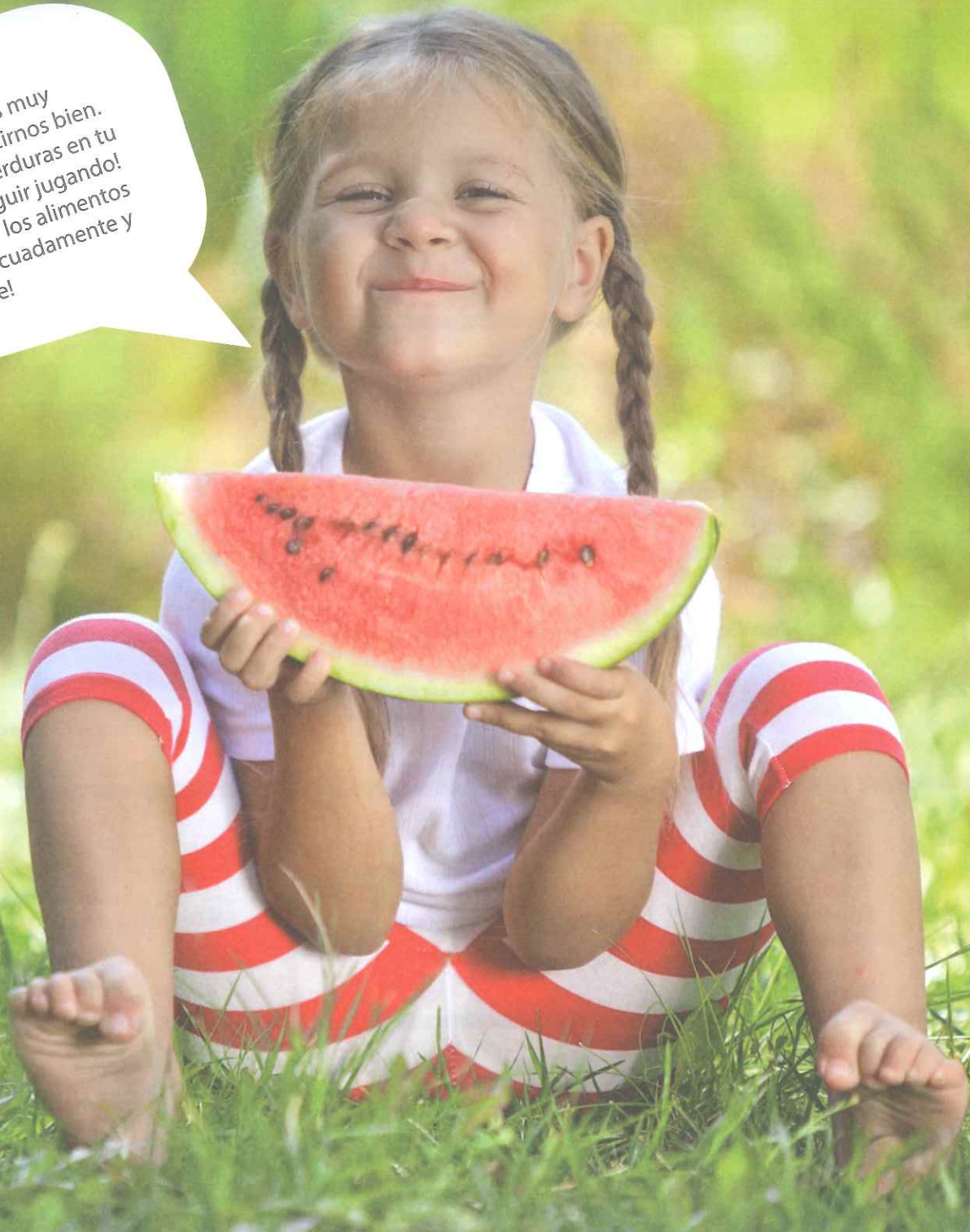


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>2</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Pescado en salsa verde con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz caldoso a la marinera</p> <p>Tortilla de calabacín con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Emperador a la plancha con rueda de ensalada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>8</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon</p> <p>Muslitos de pollo al horno con patata panadera (ECOLÓGICO)</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>9</p> <p>Espirales sin gluten con champiñones</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jurel encebollado</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 sin gluten a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>17</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Jurel empanado con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>26</p> <p>Macarrones sin gluten a la crema</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>29</p> <p>Espirales sin gluten con tomate y queso rallado</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>31</p> <p>Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco</p> <p>Tortilla francesa con queso y tomate aliñado</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



pasta/arroz +

carne



pasta/arroz +

pescado



pasta/arroz +

huevo



verdura +

carne



verdura +

pescado



verdura +

huevo



legumbres +

carne



legumbres +

pescado



legumbres +

huevo

CENA



verdura +

pescado



verdura +

huevo



verdura +

carne



pasta/arroz +

pescado



pasta/arroz +

huevo



pasta/arroz +

carne



verdura +

pescado



verdura +

huevo



verdura +

carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

serunion 



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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