

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

¡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

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

serunion educa

COLEGIOS MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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