

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: right;">1</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Lentejas con patatas y verduras</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Chuleta de cerdo al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Emperador a la plancha</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p style="text-align: right;">8</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Espirales con champiñones</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jurel</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">NTRA SRA DEL PILAR</p> <p style="text-align: center;">FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</p>
<p style="text-align: right;">15</p> <p>Coditos en salsa de tomate</p> <p>Gallo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Crema de menestra con picatostes</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Estofado de ternera con patata y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con patata y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Arroz con verduras y pollo</p> <p>Jurel encebollado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Garbanzos con preparado de verduras</p> <p>Pechuga de pollo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p style="text-align: right;">29</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Patatas con potón</p> <p>Pechuga de pavo al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: center;"><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

CENA

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + 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