

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 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla con ensalada <i>Fruta fresca</i>	8 Crema de verduras Jamoncito de pollo en salsa con patatas <i>Yogur de sabores</i>	9 Arroz hervido con calabacín y zanahoria 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 Sopa de ave con fideos 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 Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada <i>Fruta fresca</i>	16 Espinacas con patatas salteadas 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 Cerdo al horno o a la plancha <i>Yogur de sabores</i>	22 Arroz con salsa de tomate Jurel <i>Fruta fresca</i>	23 Patatas con acelgas, zanahoria y puerro Tortilla de patata 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 acelgas, puerro y zanahoria Pollo al chilindrón con patatas dado <i>Yogur de sabores</i>	28 Arroz hervido con zanahoria y calabacín Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Fruta fresca</i>	29 Patatas guisadas con verduras Estofado de ternera con patata y champiñones <i>Fruta fresca</i>	30 Sopa de ave con arroz 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!

serunion   
educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

-  + 
-  + 
-  + 

### CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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