

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa casera de calabacín</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Espinacas con patatas salteadas</p> <p>Emperador a la plancha con rueda de ensalada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>8</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>9</p> <p>Espirales con champiñones</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Cerdo al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jurel</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 en salsa de tomate</p> <p>Gallo al horno</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>17</p> <p>Arroz hervido con zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con atún</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Estofado de ternera con patata y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Merluza al horno</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>22</p> <p>Patatas con verduras</p> <p>Estofado de ternera con patata y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Arroz hervido con pollo</p> <p>Jurel encebollado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p>Crema de acelgas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>29</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno o a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Alubias salteado con champiñones</p> <p>Pollo al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>31</p> <p>Patatas con potón</p> <p>Tortilla francesa casera</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!

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