

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Coliflor gratinada Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dadas fritas <i>Fruta fresca</i>	6 Arroz con salsa de tomate Bistec de ternera a la plancha con ensalada <i>Fruta fresca</i>	7 Alubias pintas con verduras 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 Lentejas estofadas Pechuga de pavo al horno <i>Yogur de sabores</i>
12 Espaguetis con salsa de tomate Ternera a la jardinera <i>Fruta fresca</i>	13 Lentejas con chorizo Cinta de lomo a la plancha 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 Garbanzos con espinacas Pechuga de pavo al horno o a la plancha con ensalada <i>Yogur de sabores</i>
19 Judías verdes salteadas Pollo al horno con cebolla braseada <i>Fruta fresca</i>	20 Espirales con champiñones Pechuga de pavo a la plancha con patatas <i>Fruta fresca</i>	21 Sopa casera de cocido con pasta Cocido completo <i>Yogur de sabores</i>	22 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno <i>Fruta fresca</i>	23 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz <i>Yogur de sabores</i>
26 Coditos a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha con verduritas wok <i>Fruta fresca</i>	27 Crema de menestra con picatostes Pollo al chilindrón con patatas dadas <i>Yogur de sabores</i>	28 Lentejas con verduras Tortilla francesa casera 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 Pechuga de pavo 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

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com