

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

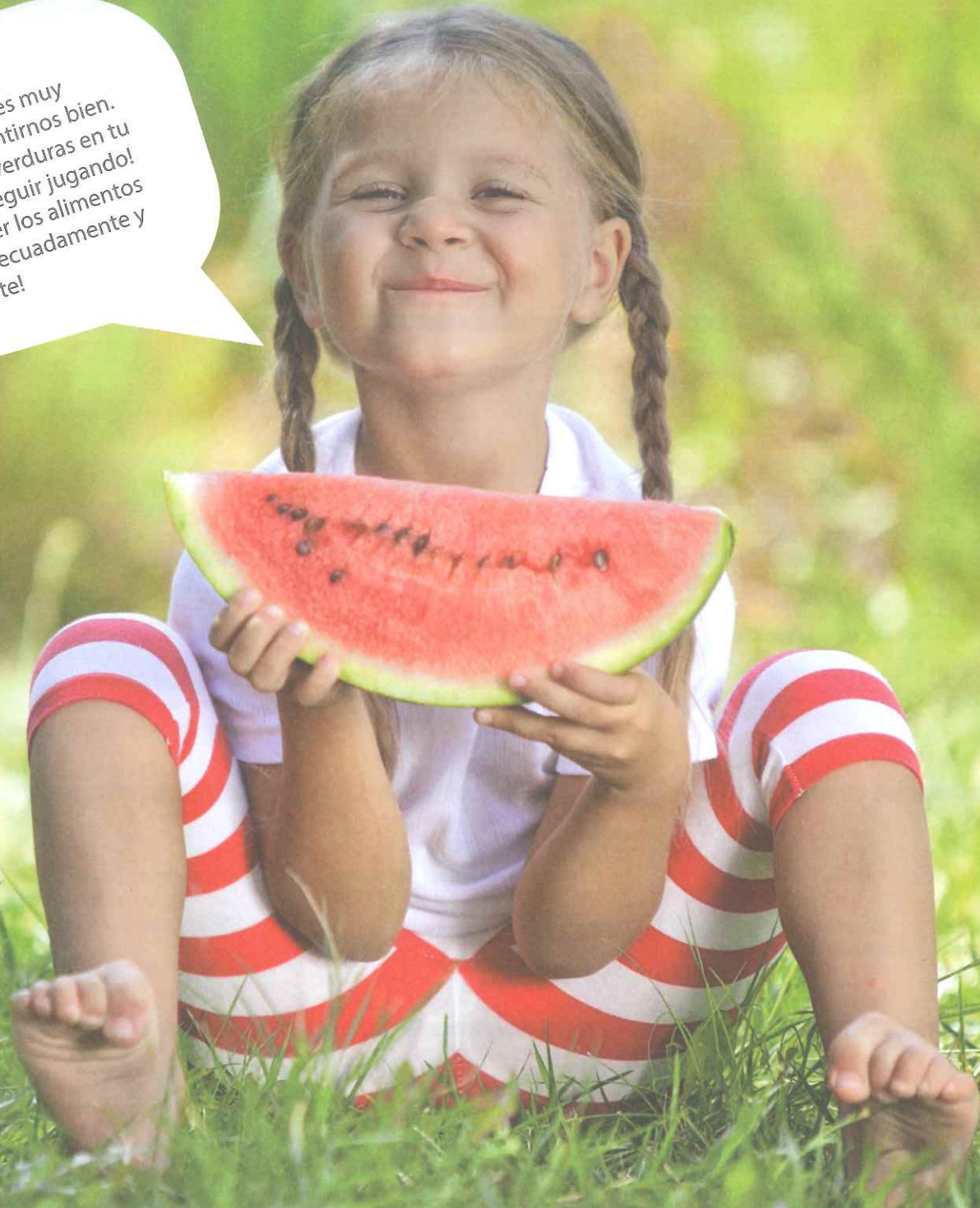
**VIERNES**

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|---|---|--|
| <p>1</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                 | <p>2</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</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>Garbanzos con espinacas</p> <p>Pechuga de pavo al horno o a la plancha</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>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>10</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                  | <p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p>   | <p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>NTRA SRA DEL PILAR</b></p> <p><b>FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</b></p>           |
| <p>15</p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                     | <p>16</p> <p>Crema de menestra con picatostes</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p><i>Lácteo</i></p>        | <p>17</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa casera</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>Alubias pintas estofadas</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p><i>Postre casero</i></p>              |
| <p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con patata y champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>      | <p>23</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>      | <p>24</p> <p>Garbanzos con preparado de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>25</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>   | <p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo</p> <p><i>Postre casero</i></p>                |
| <p>29</p> <p>Espirales con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>30</p> <p>Alubias blancas con verduras</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