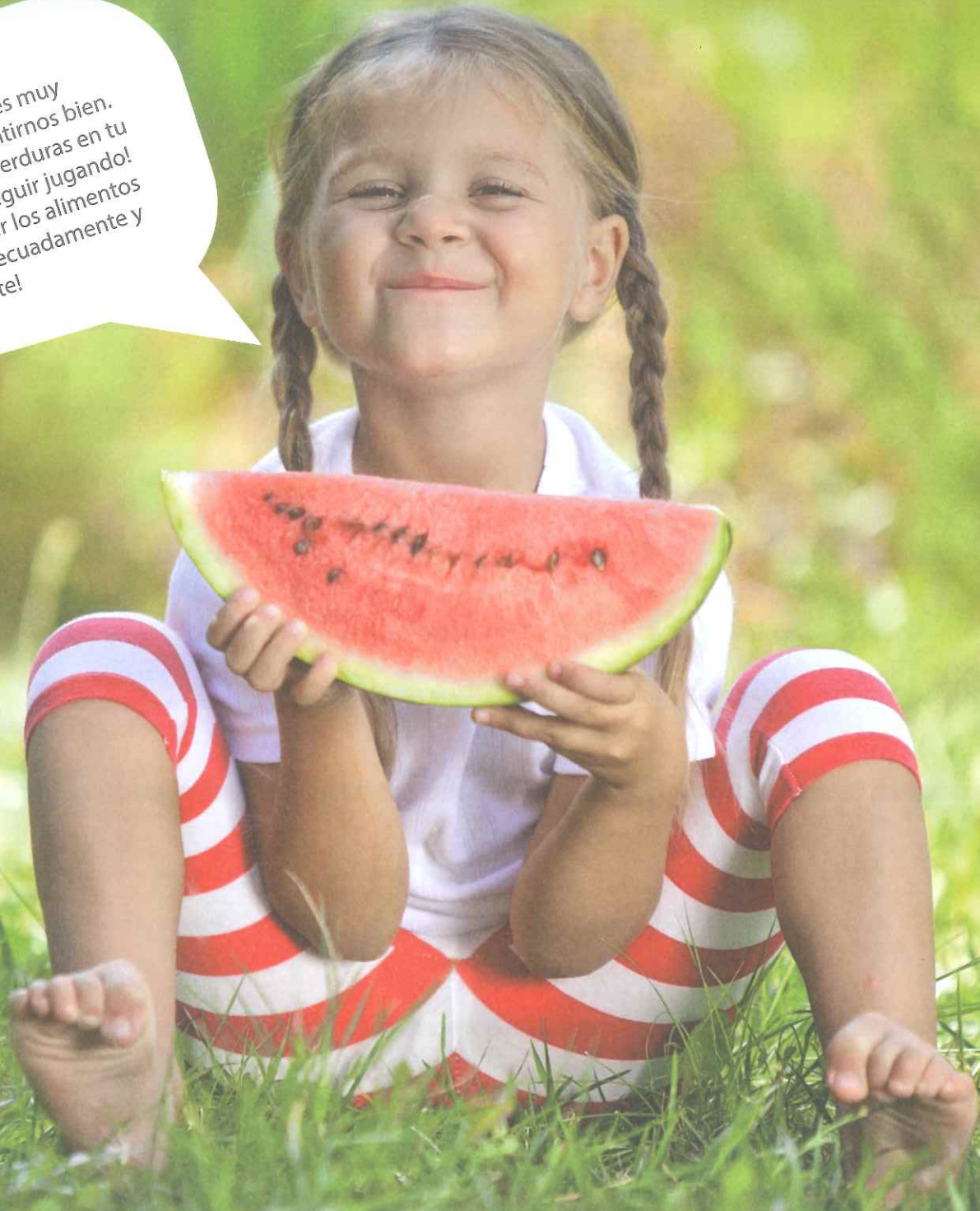


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Coliflor gratinada Cinta de lomo fresco a la plancha con patatas dado fritas <i>Fruta fresca</i>	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Crema de verduras Jamoncito de pollo en salsa con patatas <i>Yogur de soja</i>	Lentejas estofadas Pechuga de pavo al horno <i>Yogur de soja</i>
12	13	14	15	16
Espirales con tomate Cinta de lomo al horno o a la plancha <i>Fruta fresca</i>	Lentejas con patatas y verduras Filete de jamón con patatas <i>Yogur de soja</i>	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Arroz a banda Tortilla francesa casera de calabacín con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Garbanzos con espinacas Pechuga de pavo al horno o a la plancha con ensalada <i>Yogur de soja</i>
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas Pollo al horno <i>Fruta fresca</i>	Espirales con champiñones Pechuga de pavo a la plancha con patatas <i>Fruta fresca</i>	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo <i>Yogur de soja</i>	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno <i>Fruta fresca</i>	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz <i>Yogur de soja</i>
26	27	28	29	30
Coditos en salsa de tomate Magro en salsa con verduritas wok <i>Fruta fresca</i>	Crema de menestra con picatostes Pollo al chilindrón con patatas dado <i>Yogur de soja</i>	Lentejas con verduras Tortilla francesa casera con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Patatas guisadas con verduras Lomo con ensalada, champiñones salteados con ajo y perejil <i>Fruta fresca</i>	Alubias pintas estofadas Pechuga de pavo al horno con cebolla caramelizada <i>Yogur de soja</i>
				<p><b>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.</b></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!



**RECOMENDADOR DE CENAS**

**COMIDA**

**CENA**

- |   |   |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- |   |   |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- |   |   |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

**serunion**  
educa



**COLEGIOS  
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS**

**902 360 030**

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