

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún</p> <p>Cerdo 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 de soja</i></p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>4</p> <p>Arroz caldoso</p> <p>Tortilla con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Pavo al horno</p> <p><i>Lácteo de soja</i></p>
<p>8</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon</p> <p>Muslitos de pollo al horno con patata panadera (ECOLÓGICO)</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>9</p> <p>Espirales con champiñones</p> <p>Filete de jamón a la plancha</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido sin ternera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p><i>Lácteo de soja</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>Magro en salsa</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo de soja</i></p>	<p>17</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Lomo con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Ragout de pavo</p> <p><i>Lácteo de soja</i></p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de pavo con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas</p> <p><i>L Lácteo de soja</i></p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la crema</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p><i>Lácteo de soja</i></p>
<p>29</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Ragout de pavo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas con choirzo</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con patatas fritas</p> <p><i>Lácteo de soja</i></p>	<p>31</p> <p>Patatas (ECOLÓGICO) guisadas</p> <p>Tortilla francesa</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