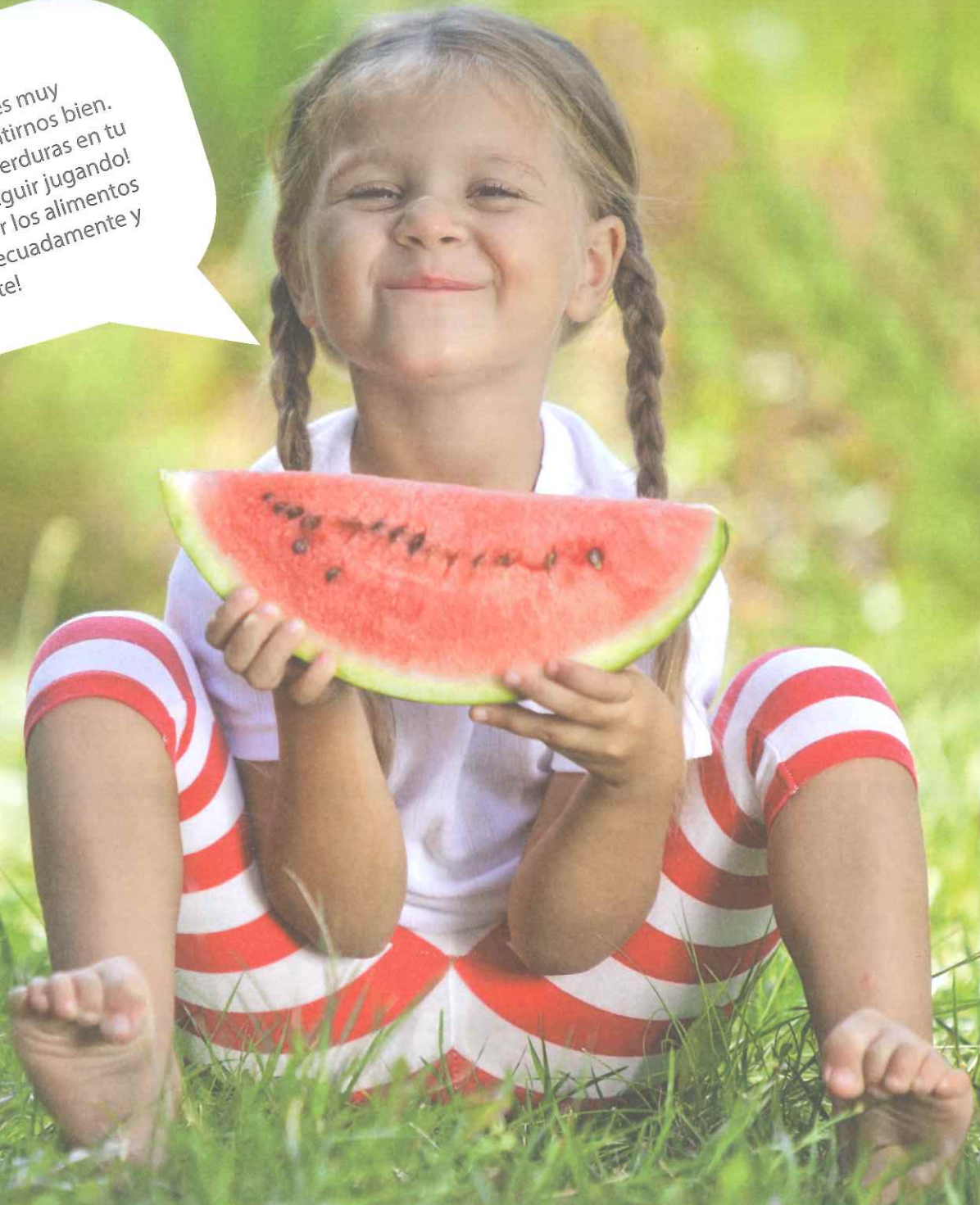


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>5</p> <p>Coliflor al gratén</p> <p>Cinta de lomo con patatas dado fritas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>6</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao frito con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas con costilla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Bistec de ternera con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza con hortalizas</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>12</p> <p>Espaguetis (ECOLÓGICO) con salsa de tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno o a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Emperador a la plancha con ensalada</p> <p><i>Lácteo</i></p>
<p>19</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Cinta fresca de lomo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p>Espirales con champiñones</p> <p>Bacalao a la vizcaina con patatas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Garbanzos con patata</p> <p><i>Postre casero</i></p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Jurel</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensalada</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>
<p>26</p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Gallo al horno con verduritas wok</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Bistec de ternera con patatas dado</p> <p><i>Yogur de sabores</i></p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de atún con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>29</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada</p> <p><i>Yogur de sabores</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!

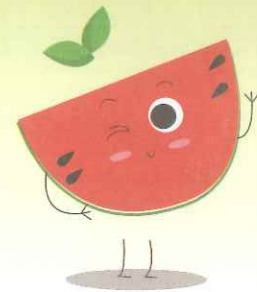
Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y ¡seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!



serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

-  +  pasta/arroz + carne
-  +  pasta/arroz + pescado
-  +  pasta/arroz + huevo

CENA

-  +  verdura + pescado
-  +  verdura + huevo
-  +  verdura + carne

-  +  verdura + carne
-  +  verdura + pescado
-  +  verdura + huevo
-  +  pasta/arroz + pescado
-  +  pasta/arroz + huevo
-  +  pasta/arroz + carne

-  +  legumbres + carne
-  +  legumbres + pescado
-  +  legumbres + huevo
-  +  verdura + pescado
-  +  verdura + huevo
-  +  verdura + carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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