

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

3

Lentejas estofadas

Estofado de ternera con champiñones

Fruta fresca

10

Espirales con tomate y queso rallado

Merluza en salsa verde

Fruta fresca

17

Coliflores al graten

Lomo adobado con patatas fritas

Fruta fresca

4

Arroz a la milanesa

Jurel empanado con rueda de ensalada

Fruta fresca

11

Alubias blancas con chorizo

Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas

Lácteo

18

Paella de pollo

Skipper de bacalao con rueda de ensalada

Fruta fresca

5

Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensaladas

Fruta fresca

12

Patatas (ecológicas) guisadas con choco

Tortilla francesa con queso y tomate aliñado

Fruta fresca

19

Empedrado de alubias pintas

Tortilla de patatas con rueda de ensalada

Fruta fresca

6

FESTIVO

DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

13

Sopa de picadillo

Albóndigas en salsa con verduritas salteadas

Fruta fresca

20

Crema de verduras (ECOLÓGICO)

con picatostes
Pollo en salsa con patatas dado

Lácteo

7

NO LECTIVO

14

Garbanzos con patatas

Gallo rebozado con rueda de ensalada

Postre casero

21

Lentejas estofadas

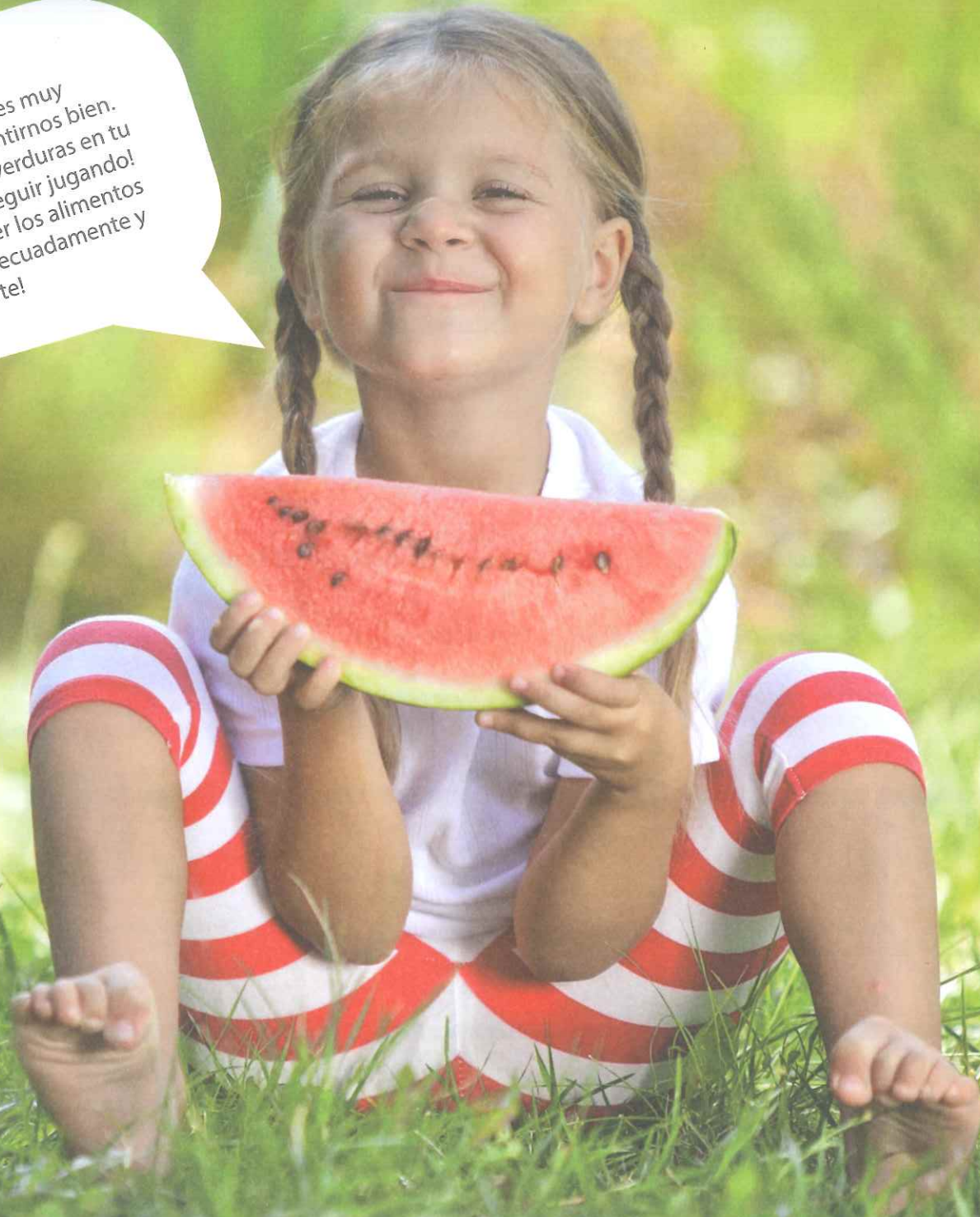
Merluza con hortalizas

Postre casero

¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!!

¡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