

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	4	5	6	7
Lentejas con patatas	Arroz a la milanesa	Potaje de garbanzos	FESTIVO	
Estofado de ternera con champiñones	Jurel a la plancha con rueda de ensalada	Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensaladas	DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA	NO LECTIVO
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>		
10	11	12	13	14
Espirales sin gluten con tomate y queso rallado	Alubias blancas con verduras	Patatas con choco	Sopa de picadillo con pasta sin gluten	Garbanzos con patatas
Merluza en salsa verde	Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas	Tortilla francesa con queso y tomate aliñado	Filete de ternera con verduritas salteadas	Gallo a la plancha con rueda de ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>
17	18	19	20	21
Coliflor hervida con patatas	Paella de pollo	Empedrado de alubias pintas	Crema de verduras (ECOLÓGICO)	Lentejas estofadas
Lomo adobado al horno con patatas fritas	Filete de bacalao a la plancha con rueda de ensalada	Tortilla de patatas con rueda de ensalada	Pollo en salsa con patatas dado	Merluza a la plancha
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Lácteo</i>

¡¡¡ 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 
educ2



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