

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 con patatas

Estofado de ternera con champiñones

Fruta fresca

10

Espirales con tomate

Merluza en salsa verde

Fruta fresca

17

Coliflor hervida con patatas

Lomo adobado al horno con patatas fritas

Fruta fresca

4

Arroz a la milanesa

Jurel a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca

11

Alubias blancas con verduras

Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas

Lácteo

18

Paella de pollo

Bacalao a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca

5

Potaje de garbanzos

Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas

Fruta fresca

12

Patatas con choco

Cinta de lomo a la plancha y tomate aliñado

Fruta fresca

19

Empedrado de alubias pintas

Ternera a la plancha con rueda de ensalada

Fruta fresca

6

FESTIVO

DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

13

Sopa de ave con fideos

Filete de ternera con verduritas salteadas

Fruta fresca

20

Crema de verduras

Pollo en salsa con patatas dado

Lácteo

7

NO LECTIVO

14

Garbanzos con patatas

Gallo a la plancha con rueda de ensalada

Lácteo

21

Lentejas estofadas

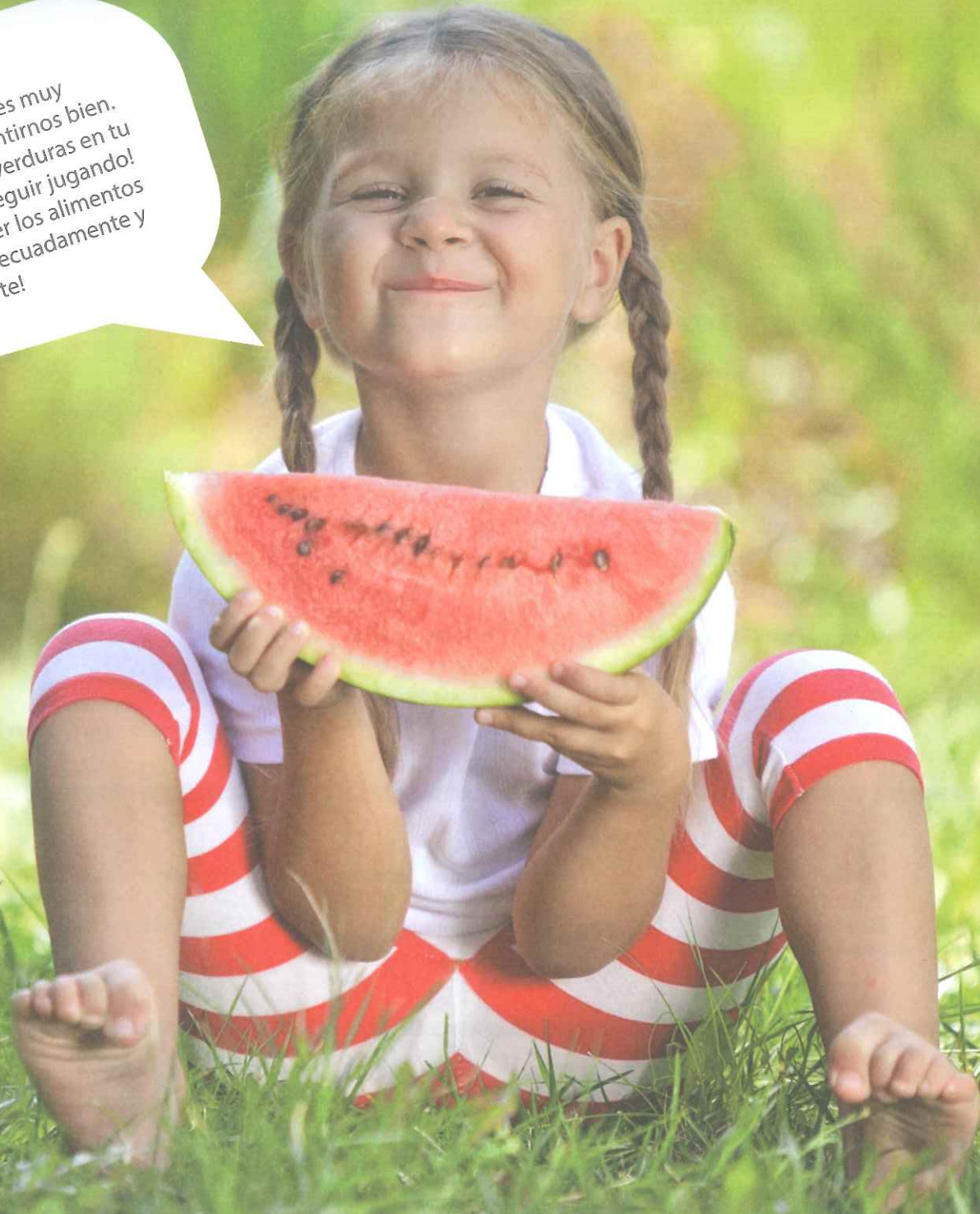
Merluza con hortalizas

Lácteo

¡¡¡¡ 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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

 pasta/arroz +  carne	 verdura +  pescado
 pasta/arroz +  pescado	 verdura +  huevo
 pasta/arroz +  huevo	 verdura +  carne
 verdura +  carne	 pasta/arroz +  pescado
 verdura +  pescado	 pasta/arroz +  huevo
 verdura +  huevo	 pasta/arroz +  carne
 legumbres +  carne	 verdura +  pescado
 legumbres +  pescado	 verdura +  huevo
 legumbres +  huevo	 verdura +  carne
 fruta	 lácteo
 lácteo	 fruta

serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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