

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 a la plancha

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

Crema de verdura

Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas

Lácteo

18

Paella de pollo

Skipper de bacalao con rueda de ensalada

Fruta fresca

5

Espinacas con patatas salteadas

Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensaladas

Fruta fresca

12

Patatas con choco

Tortilla francesa y tomate aliñado

Fruta fresca

19

Sopa de ave con arroz
Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensalada

Fruta fresca

6

FESTIVO

DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

13

Sopa de picadillo

Filete de ternera con verduritas salteadas

Fruta fresca

20

Crema de verduras con picatostes

Pollo en salsa con patatas dado

Lácteo

7

NO LECTIVO

14

Arroz con patatas

Gallo rebozado con rueda de ensalada

Lácteo

21

Acelgas con patatas salteadas

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 
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