

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

Acelgas con patatas salteadas

Filete de ternera con champiñones

Lácteo sin azúcar

10

Espirales salteados con champiñones y york

Merluza a la plancha

Lácteo sin azúcar

17

Coliflores hervida con patatas
Cinta de lomo a la plancha
con patatas fritas

Lácteo sin azúcar

4

Arroz hervido con pollo

Jurel a la plancha con rueda de ensalada

Lácteo sin azúcar

11

Brocoli con patatas salteadas

Jamoncitos de pollo al horno
con patatas fritas

Lácteo sin azúcar

18

Arroz hervido con pollo
Filete de bacalao a la plancha
con rueda de ensalada

Lácteo sin azúcar

5

Espinacas con patatas salteadas

Tortilla de patata y cebolla
con rueda de ensaladas

Lácteo sin azúcar

12

Patatas hervida

Tortilla francesa con queso
y tomate aliñado

Lácteo sin azúcar

19

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

Lácteo sin azúcar

6

FESTIVO

DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

13

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo a la plancha
con verduritas salteadas

Lácteo sin azúcar

20

Crema de patata
Pollo salteado con champiñones

Lácteo sin azúcar

7

NO LECTIVO

14

Arroz hervido con pollo

Gallo a la plancha con rueda de ensalada

Lácteo sin azúcar

21

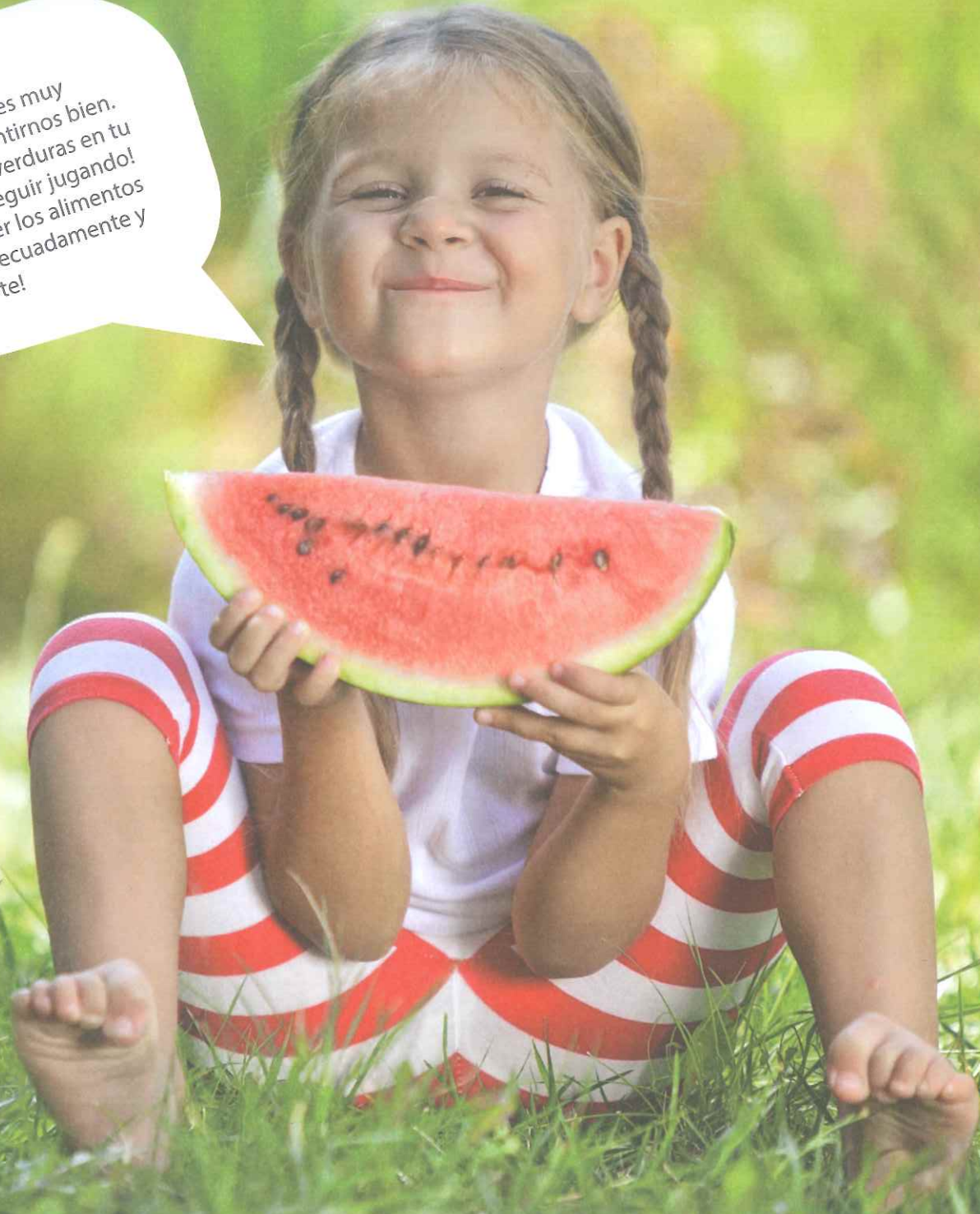
Acelgas con patatas salteadas
Merluza a la plancha con hortalizas

Lácteo sin azúcar

¡¡¡ 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

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

serunion 
educ3



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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