

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	<p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
14	15	16	17	18
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Jurel empanado con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Macarrones a la crema</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p><i>Postre casero</i></p>
21	22	23	24	25
<p>Espirales con tomate y queso rallado</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco</p> <p>Tortilla francesa con queso y tomate aliñado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Albóndigas en salsa con verduritas salteadas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Garbanzos con patatas</p> <p>Gallo rebozado con rueda de ensalada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
28	29	30	31	
<p>Coliflores al graten</p> <p>Lomo adobado con patatas fritas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Skipper de bacalao con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Empedrado de alubias pintas</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p><b>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.</b></p>

## ¡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

 +   
verdura + carne

 +   
verdura + pescado

 +   
verdura + huevo

 +   
legumbres + carne

 +   
legumbres + pescado

 +   
legumbres + huevo



fruta



lácteo



lácteo



fruta

### CENA

 +   
verdura + pescado

 +   
verdura + huevo

 +   
verdura + carne

 +   
pasta/arroz + pescado

 +   
pasta/arroz + huevo

 +   
pasta/arroz + carne

 +   
verdura + pescado

 +   
verdura + huevo

 +   
verdura + carne

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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