

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.

4

Espaguetis (ECOLÓGICO) en blanco

Ternera asada

Yogur natural

11

Judías verdes salteadas

Muslitos de pollo al horno con patata asada

Yogur natural

18

Coditos en blanco

Merluza al horno con ensalada

Yogur natural

25

Lentejas estofadas

Filete de ternera con champiñones

Yogur natural

5

Lentejas con patatas

Merluza al horno con patatas

Yogur natural

12

Espirales con champiñones

Bacalao al horno

Yogur natural

19

Crema de champiñón con picatostes

Pollo en salsa con patatas dado

Yogur natural

26

Arroz con champiñones

Jurel encebollado con rueda de ensalada

Yogur natural

6

Crema de verduras

Pechuga de pollo empanada con rueda de ensalada

Yogur natural

13

Sopa casera de ave con fideos

Cerdo a la plancha

Yogur natural

20

Lentejas con patatas

Tortilla francesa con rueda de ensaladas

Yogur natural

27

Crema de acelgas

Tortilla francesa con rueda de ensalada

Yogur natural

7

Arroz blanco

Tortilla francesa con rueda de ensalada

Yogur natural

14

Arroz salteado con champiñones

Jurel encebollado con rueda de ensalada

Yogur natural

21

Crema de acelgas

Filete de ternera con rueda de ensaladas

Yogur natural

28

Crema de champiñón con picatostes
Cinta de lomo (ECOLÓGICO) con patatas asadas

Yogur natural

8

Espinacas con patatas

Emperador a la plancha con rueda de ensaladas

Yogur natural

15

Alubias estofadas

Tortilla de jamón york con rueda de ensaladas

Yogur natural

22

Sopa de ave con arroz

Merluza al horno con ensaladas

Yogur natural

1

Macarrones en blanco

Bacalao al horno

Yogur natural

¡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

CENA

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne

 + 
pasta/arroz + pescado

 + 
pasta/arroz + huevo

 + 
pasta/arroz + carne

 + 
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