

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Crema de verduras (ECOLÓGICO) Pollo en salsa con patatas dado	Lentejas con verduras Tortilla de atún con rueda de ensalada	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada	Alubias pintas empedradas Merluza rebozada sin gluten con cebolla caramelizada
	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>
14	15	16	17	18
Lentejas estofadas Estofado de ternera con champiñones	Arroz a la milanesa Jurel a la plancha con rueda de ensalada	Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla con rueda de ensalada	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha con patatas (ECOLÓGICO) asadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Bacalao a la plancha
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Lácteo</i>
21	22	23	24	25
Espirales sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa verde	Alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas	Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco Tortilla francesa con tomate aliñado	Sopa de picadillo con fideos sin gluten Filete de ternera con verduritas salteadas	Garbanzos con patatas Gallo a la plancha con rueda de ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>
28	29	30	31	
Coliflor hervida Lomo adoabdo a la plancha con patatas fritas	Paella de pollo Bacalao a la plancha con rueda de ensalada	Empedrado de alubias pintas Tortilla de patata con rueda de ensalada	Crema de verduras (ECOLÓGICO) Pollo en salsa con patatas dado	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.
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	

¡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