

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	5	6	7	8
<p>Espaguetis sin gluten con tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Lentejas con patatas</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas fritas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada (sin gluten) con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz caldoso a la marinera</p> <p>Tortilla de calabacín con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Emperador a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
11	12	13	14	15
<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Muslitos de pollo al horno con patata panadera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Espirales (sin gluten) con champiñones</p> <p>Bacalao a la Vizcaína</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Sopa casera con pasta sin gluten</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jurel encebollado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
18	19	20	21	22
<p>Coditos (sin gluten) a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Crema de verduras (ECOLÓGICO)</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 ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Merluza rebozada sin gluten con cebolla caramelizada</p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
25	26	27	28	1
<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 sin gluten con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo (ECOLÓGICO) con patatas asadas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Macarrones sin gluten a la crema</p> <p>Bacalao con tomate</p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></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 
educ3



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