

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
Espaguetis (ECOLÓGICO) sin huevo con tomate y atún	Lentejas con chorizo	Crema de verduras	Arroz caldoso a la marinera	Garbanzos con espinacas
Ternera a la jardinera	Merluza en salsa verde con patatas fritas	Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensalada	Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensalada	Emperador a la plancha con rueda de ensaladas
<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre casero sin huevo</i>
11	12	13	14	15
Judías verdes salteadas con bacon	Espirales sin huevo con champiñones	Sopa de cocido	Arroz con salsa de tomate	Alubias con verduras
Muslitos de pollo al horno con patata panadera	Bacalao a la Vizcaína	Cocido completo	Jurel encebollado	Cinta de lomo con rueda de ensaladas
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Postre casero sin huevo</i>
18	19	20	21	22
Coditos sin huevo a la boloñesa	Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes	Lentejas con verduras	Patatas guisadas con verduras	Alubias pintas empedradas
Merluza al horno con verduritas wok	Pollo en salsa con patatas dado	Ternera a la plancha con rueda de ensaladas	Cinta de lomo asada con rueda de ensaladas	Calamares fritos con cebolla caramelizada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre casero sin huevo</i>
25	26	27	28	1
Lentejas estofadas	Arroz a la milanesa	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín con picatostes	Macarrones sin huevo a la crema
Estofado de ternera con champiñones	Jurel a la plancha con ensalada	Pechuga de pollo con rueda de ensalada	Cinta de lomo (ECOLÓGICO) con patatas asadas	Bacalao con tomate
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Lácteo</i>	<i>Postre casero sin huevo</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