

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

¡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

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