

**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) 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 empanada con rueda de ensalada	Tortilla de calabacín con rueda de ensalada	Emperador a la plancha con rueda de ensaladas
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>
11	12	13	14	15
Judías verdes salteadas con bacon	Espirales 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	Tortilla francesa con rueda de ensaladas
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>
18	19	20	21	22
Coditos 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	Tortilla de atún con rueda de ensaladas	Cinta de lomo asada con rueda de ensaladas	Calamares fritos con cebolla caramelizada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>
25	26	27	28	1
Lentejas estofadas	Arroz a la milanesa	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín con picatostes	Macarrones con ajo y orégano
Estofado de ternera con champiñones	Jurel empanado con ensalada	Tortilla de patata 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>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>

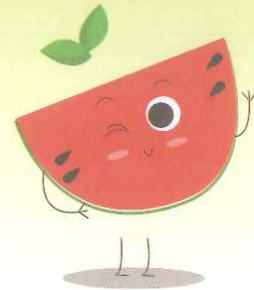
# ¡A crecer!

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

### 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