

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 (ECOLÓGICO) con tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Brócoli con patatas</p> <p>Merluza a la plancha con patatas fritas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada 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>Espinacas con patatas</p> <p>Emperador a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero</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 con champiñones</p> <p>Bacalao a la Vizcaína</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Sopa de ave con fideos</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>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero</i></p>
18	19	20	21	22
<p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Brócoli con patatas salteado</p> <p>Tortilla de atún con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesas de ternera con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz con sanfaina</p> <p>Calamares fritos con cebolla caramelizada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
25	26	27	28	1
<p>Acelgas con patatas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz con sanfaina</p> <p>Jurel empanado con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Espinacas con patatas</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo (ECOLÓGICO) con patatas asadas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Bacalao al horno</p> <p><i>Postre casero</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

- +
- +
- +

CENA

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com