

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</i>	Brocoli con patatas Tortilla de patata 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>	Arroz Calamares fritos con cebolla caramelizada <i>Yogur</i>
14	15	16	17	18
Acelgas con patatas Estofado de ternera con champiñones <i>Fruta fresca</i>	Arroz a la milanesa Jurel empanado con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	Espinacas con patatas salteadas Tortilla de patata con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	Crema de calabacín con picatostes Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas <i>Yogur</i>	Macarrones con salsa de tomate Bacalao frito <i>Yogur</i>
21	22	23	24	25
Espirales con salsa de tomate Merluza a la plancha con ensalada <i>Fruta fresca</i>	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas <i>Yogur</i>	Patatas (ECOLÓGICO) guisadas con choco Tortilla francesa con tomate aliñado <i>Fruta fresca</i>	Sopa de picadillo Filete de ternera con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	Arroz Gallo rebozado con rueda de ensalada <i>Yogur</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>	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con rueda de ensalada <i>Fruta fresca</i>	Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas dado <i>Yogur</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

+
 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