

**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>Lentejas con chorizo</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa verde con patatas</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>Garbanzos con espinacas</p> <p>Croquetas de pollo con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero</i></p>
11	12	13	14	15
<p>Judías verdes salteadas con bacon</p> <p>Muslitos de pollo al horno con patata panadera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Espirales con champiñones</p> <p>Cinta de lomo con salsa de tomate</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de jamón york con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero</i></p>
18	19	20	21	22
<p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Ternera a la plancha 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>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata 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>Cinta de lomo al horno</p> <p><i>Postre casero</i></p>
25	26	27	28	1
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de cerdo empanado con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>Potaje de garbanzos</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 a la crema</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</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  
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