

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.

<p>4</p> <p>Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>6</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>7</p> <p>Arroz caldoso a la marinera</p> <p>Tortilla de calabacín con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>8</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Emperador a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Muslitos de pollo al horno con patata panadera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p>Espirales con champiñones</p> <p>Bacalao a la Vizcaína</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p>Sopa ave con fideos</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jurel encebollado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa con rueda de ensaladas</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>18</p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>20</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta delomo asada con rueda de ensaladas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares fritos con cebolla caramelizada</p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>26</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Jurel empanado con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>27</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo (ECOLÓGICO) con patatas asadas</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>1</p> <p>Macarrones a la crema</p> <p>Bacalao con tomate</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

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