

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

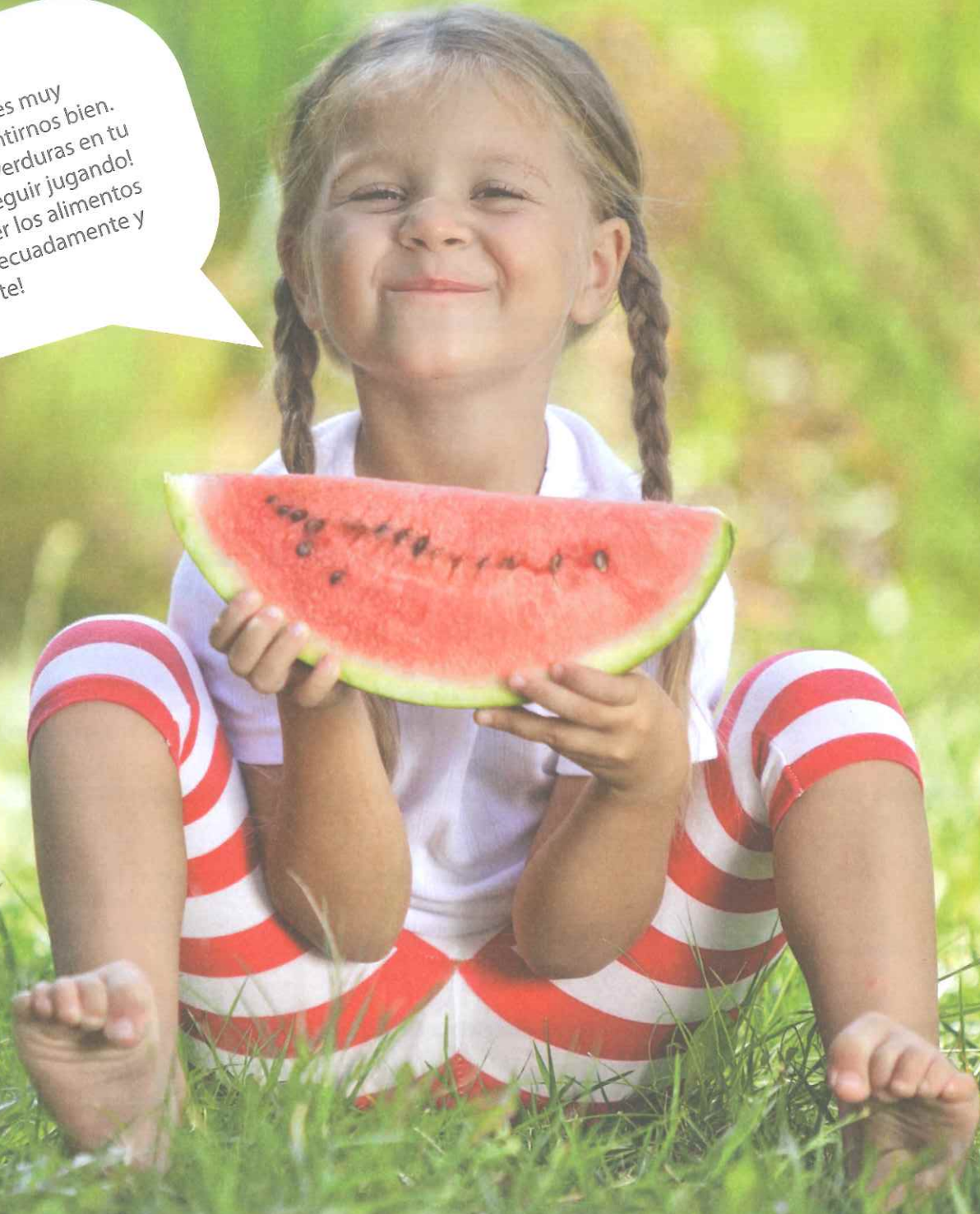
JUEVES

VIERNES

				<p>01</p> <p>Macarrones en blanco Bacalao al horno</p> <p>Yogur natural</p>
<p>04</p> <p>CARNAVALES</p>	<p>05</p> <p>CARNAVALES</p>	<p>06</p> <p>Patatas con arroz Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>07</p> <p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>08</p> <p>Arroz con champiñones Merluza al horno con rueda de ensalada</p> <p>Yogur natural</p>
<p>11</p> <p>Crema de coliflor Filete de ternera con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>12</p> <p>Arroz con champiñones Bacalao al horno con rueda de ensaladas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>14</p> <p>Crema de patata con picatostes Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con patatas Merluza al horno</p> <p>Yogur natural</p>
<p>18</p> <p>Espaguetis (ECOLÓGICO) en blanco Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con patatas Bacalao al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>21</p> <p>Arroz blanco Tortilla francesa con rueda de ensaladas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>22</p> <p>Espinacas con patatas Emperador a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p>Yogur natural</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes salteadas Muslitos de pollo al horno con patata panadera</p> <p>Yogur natural</p>	<p>26</p> <p>Espirales blancos con champiñón Bacalao a la vizcaína</p> <p>Yogur natural</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Arroz con champiñones Jurel encebollado</p> <p>Yogur natural</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con arroz Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Yogur natural</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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

serunion educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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