

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>01</p> <p><i>Macarrones sin gluten a la crema</i> <i>Bacalao con tomate</i></p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
<p>04</p> <p>CARNAVALES</p>	<p>05</p> <p>CARNAVALES</p>	<p>06</p> <p><i>Patatas guisadas con choco</i> <i>Tortilla francesa con queso</i> <i>y tomate aliñado</i></p> <p>Lácteo</p>	<p>07</p> <p><i>Sopa de picadillo (sin gluten)</i> <i>Filete de ternera con verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>08</p> <p><i>Garbanzos con patatas</i> <i>Merluza al horno</i> <i>con rueda de ensalada</i></p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
<p>11</p> <p><i>Coliflor al gratén</i> <i>Lomo adobado con patatas fritas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p><i>Paella de pollo</i> <i>Bacalao al horno</i> <i>con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p><i>Empedrado de alubias pintas</i> <i>Tortilla de patatas con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Crema de verduras (ECOLÓGICO)</i> <i>Jamoncitos de pollo en salsa</i></p> <p>Lácteo</p>	<p>15</p> <p><i>Lentejas con verduras</i> <i>Merluza con hortalizas</i></p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
<p>18</p> <p><i>Espaguetis (sin gluten) con tomate y atún</i> <i>Ternera a la jardinera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p><i>Lentejas a la jardinera</i> <i>Bacalao en salsa verde con patatas</i></p> <p>Lácteo</p>	<p>20</p> <p><i>Crema de verduras</i> <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> <i>con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p><i>Arroz caldoso a la marinera</i> <i>Tortilla de calabacín</i> <i>con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p><i>Garbanzos con espinacas</i> <i>Emperador a la plancha</i> <i>con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Postre casero sin gluten</i></p>
<p>25</p> <p><i>Judías verdes salteadas</i> <i>Muslitos de pollo al horno</i> <i>con patata panadera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>26</p> <p><i>Espirales con champiñón</i> <i>Bacalao a la vizcaína</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>27</p> <p><i>Sopa de cocido sin gluten</i> <i>Pavo a la plancha con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>28</p> <p><i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Jurel encebollado</i></p> <p>Lácteo</p>	<p>29</p> <p><i>Alubias con verduras</i> <i>Tortilla de atún con ensalada</i></p> <p><i>Postre casero sin gluten</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