

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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