

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

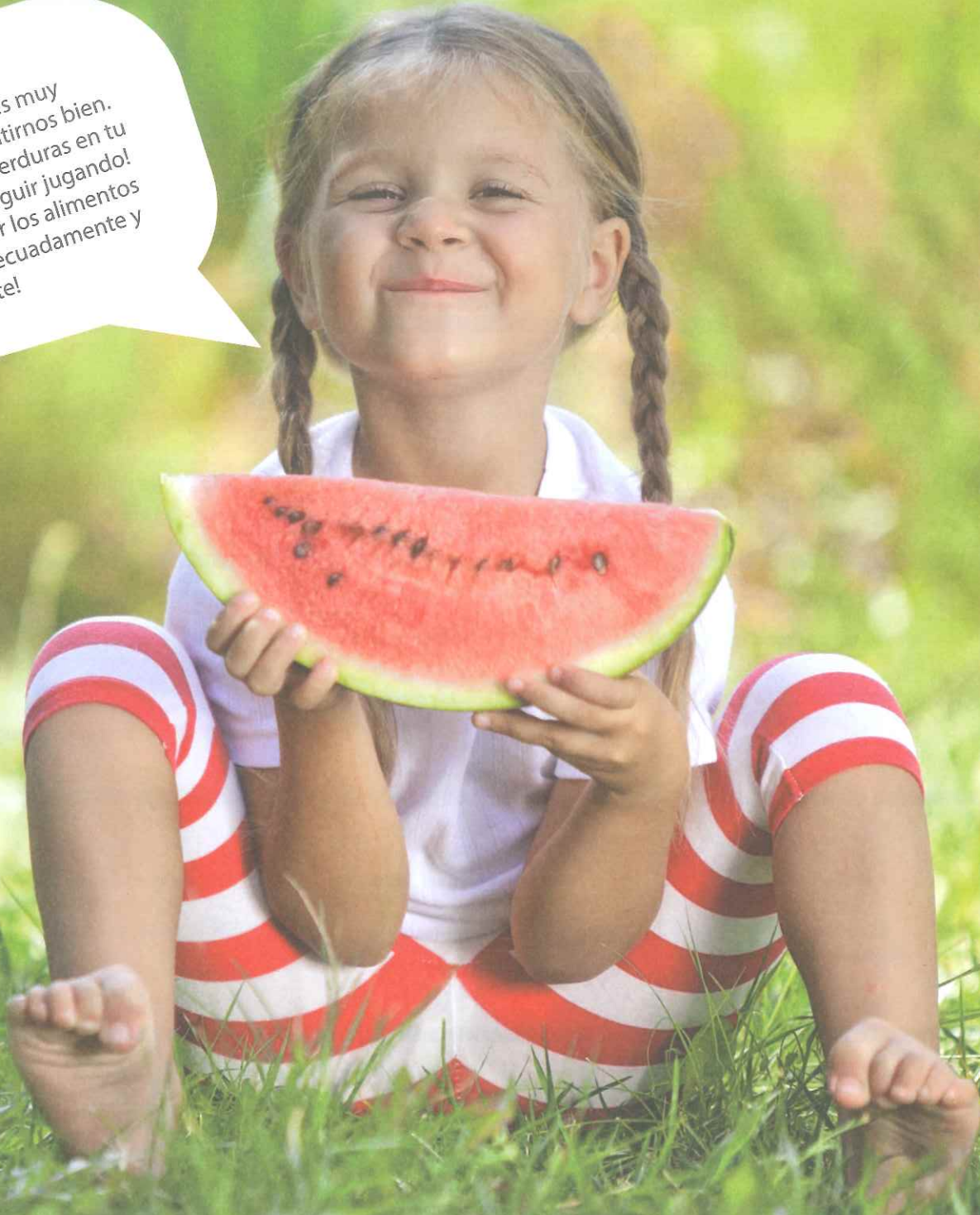
JUEVES

VIERNES

				<p>01</p> <p>Macarrones con tomate Bacalao al horno</p> <p>Postre casero</p>
<p>04</p> <p>CARNAVALES</p>	<p>05</p> <p>CARNAVALES</p>	<p>06</p> <p>Patatas guisadas con choco Tortilla francesa con queso y tomate aliñado</p> <p>Lácteo</p>	<p>07</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas de ternera con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Arroz con samfaina Merluza rebozada con rueda de ensalada</p> <p>Postre casero</p>
<p>11</p> <p>Coliflor al gratén Lomo adobado con patatas fritas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Paella de pollo Bacalao empanado con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con arroz 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</p>	<p>15</p> <p>Acelgas con patatas salteadas 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>Brócoli salteado Croquetas de bacalao con patatas</p> <p>Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo empanada 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>Espinacas con patatas rehogadas Emperador a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p>Postre casero</p>
<p>25</p> <p>Acelgas con patatas 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</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín 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 nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

serunion educa



COLEGIOS
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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