

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p><b>01</b></p> <p><i>Macarrones a la crema</i> <i>Pechuga de pollo a la plancha</i></p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p><b>04</b></p> <p>CARNAVALES</p>	<p><b>05</b></p> <p>CARNAVALES</p>	<p><b>06</b></p> <p><i>Patatas guisadas con magro</i> <i>Tortilla francesa con queso y tomate aliñado</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p><b>07</b></p> <p><i>Sopa de picadillo</i> <i>Albóndigas con salsa de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>08</b></p> <p><i>Garbanzos con patatas</i> <i>Hamburguesa al horno con rueda de ensalada</i></p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p><b>11</b></p> <p><i>Coliflor al gratén</i> <i>Lomo adobado con patatas fritas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><i>Paella de pollo</i> <i>Filete de ternera empanado con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><i>Empedrado de alubias pintas</i> <i>Tortilla de patatas con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><i>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</i> <i>Cordón bleu con ensalada</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p><b>15</b></p> <p><i>Lentejas con verduras</i> <i>Pollo a la plancha con hortalizas</i></p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p><b>18</b></p> <p><i>Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate</i> <i>Ternera a la jardinera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><i>Lentejas con chorizo</i> <i>Croquetas de jamón con patatas</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><i>Crema de verduras</i> <i>Pechuga de pollo a la plancha con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><i>Arroz con verduras</i> <i>Tortilla de calabacín con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>22</b></p> <p><i>Garbanzos con espinacas</i> <i>Albóndigas con rueda de ensaladas</i></p> <p><i>Postre casero</i></p>
<p><b>25</b></p> <p><i>Judías verdes salteadas con bacon</i> <i>Muslitos de pollo al horno con patata panadera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><i>Espirales con champiñón</i> <i>Cinta de lomo con tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Jurel encebollado</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p><b>29</b></p> <p><i>Alubias con verduras</i> <i>Tortilla francesa con ensalada</i></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

   
 fruta

   
 lácteo

### CENA

 +   
 verdura + pescado

 +   
 verdura + huevo

 +   
 verdura + carne

 +   
 pasta/arroz + pescado

 +   
 pasta/arroz + huevo

 +   
 pasta/arroz + carne

 +   
 verdura + pescado

 +   
 verdura + huevo

 +   
 verdura + carne

   
 lácteo

   
 fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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