

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

¡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