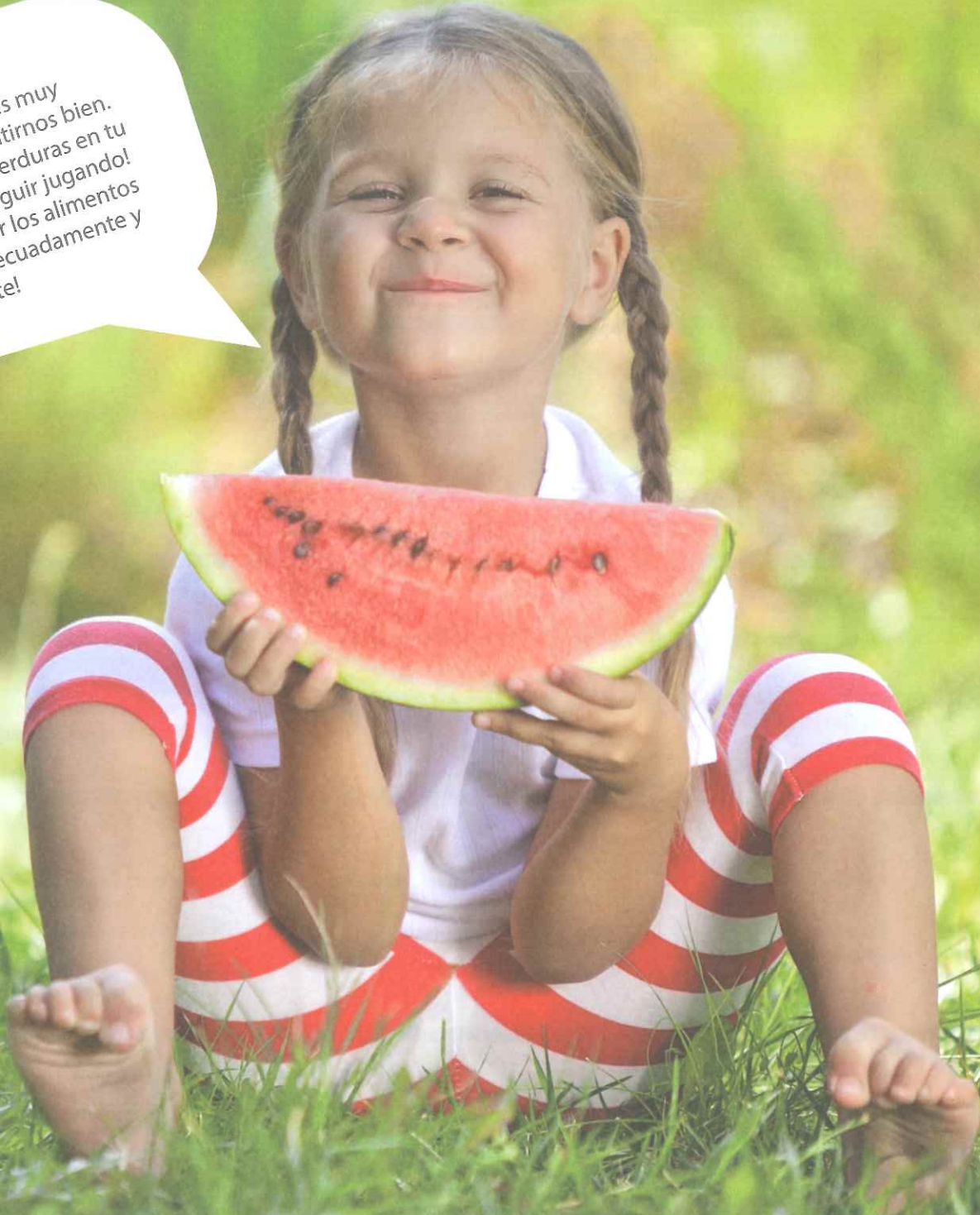


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Macarrones a la crema Bacalao con tomate Postre casero
04 CARNAVALES	05 CARNAVALES	06 Patatas guisadas con choco Tortilla francesa con queso y tomate aliñado Lácteo	07 Sopa de picadillo Albóndigas con tomate Fruta fresca	08 Garbanzos con patatas Merluza rebozada con rueda de ensalada Postre casero
11 Coliflor al gratén Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	12 Paella de pollo Skipper de bacalao 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 Filete de ternera con ensalada 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 con chorizo Croquetas de bacalao con patatas Lácteo	20 Crema de verduras Pechuga de pavo 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 con bacón Cinta fresca de lomo con patata panadera Fruta fresca	26 Espirales con champiñón Bacalao a la vizcaína Fruta fresca	27 Sopa de cocido Garbanzos estofados Fruta fresca	28 Arroz con salsa de tomate Jurel encebollado Lácteo	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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

- +
- +
- +

CENA

- +
- +
- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +

- +



fruta



lácteo



lácteo



fruta

serunion educa



COLEGIOS MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com