

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>01</b></p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>02</b></p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Lácteo</p>	<p><b>03</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>04</b></p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesas de ternera con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>05</b></p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada</p> <p>Postre casero</p>
<p><b>08</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>09</b></p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Jurel empanado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>10</b></p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas</p> <p>Lácteo</p>	<p><b>12</b></p> <p>VACACIONES</p>
<p><b>15</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>16</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>17</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>18</b></p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p><b>19</b></p> <p>VIERNES SANTO</p>
<p><b>22</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>23</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Lácteo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Empedrado de alubias pintas</p> <p>Merluza al horno con hortalizas</p> <p>Postre casero</p>
<p><b>29</b></p> <p>Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún</p> <p>Ternera a la jardinera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Croquetas de bacalao con patatas</p> <p>Lácteo</p>			<p>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</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

### 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