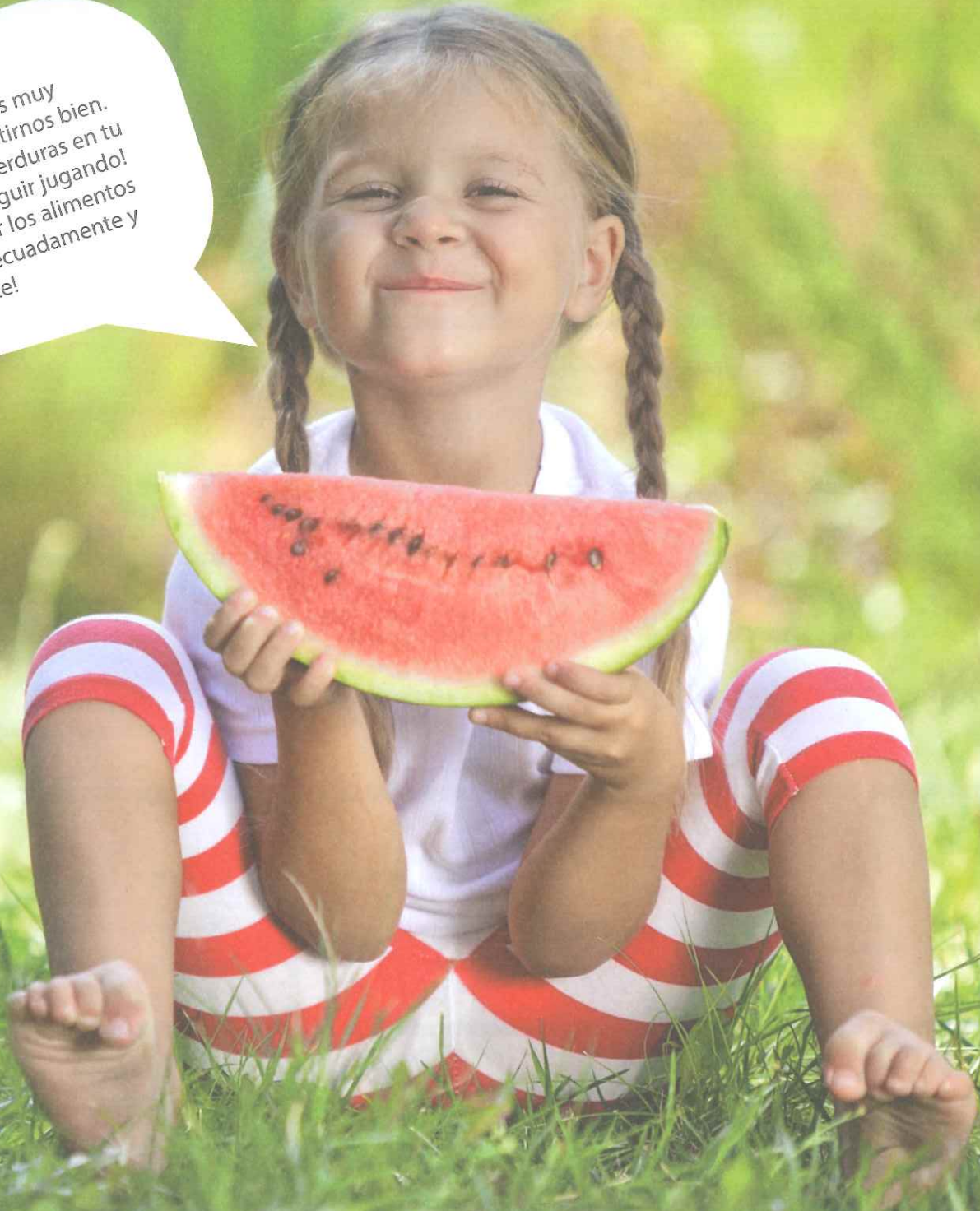


| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>01</b></p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p>Fruta fresca</p>       | <p><b>02</b></p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Yogur de soja</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>Cinta de lomo a la plancha 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>Yogur de soja</p>  |
| <p><b>08</b></p> <p>Lentejas con patatas</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>Yogur de soja</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 a la jardinera</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>Yogur de soja</p>   | <p><b>26</b></p> <p>Empedrado de alubias pintas</p> <p>Merluza al horno con hortalizas</p> <p>Yogur de soja</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 con patatas</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Yogur de soja</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!



## 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