

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas wok</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Yogur de soja</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Calamares a la andaluza con cebolla caramelizada</p> <p>Yogur de soja</p>
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Jurel empanado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Cinta de lomo con patatas (ECOLÓGICO) asadas</p> <p>Yogur de soja</p>	<p>VACACIONES</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>JUEVES SANTO</p>	<p>VIERNES SANTO</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>VACACIONES</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con rueda de ensaladas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Yogur de soja</p>	<p>Empedrado de alubias pintas</p> <p>Merluza al horno con hortalizas</p> <p>Yogur de soja</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p>Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo</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!

serunion   
educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

-  + 
-  + 
-  + 

### CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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