

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Crema de calabacín con picatostes  Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)  <i>Fruta fresca</i>	2 Potaje de garbanzos  Huevos mimosa gratinados con ensalada  <i>Yogur</i>	3 Sopa con picadillo de huevo y york  Salchichas frescas de pollo con lechuga cebolla y aceituna  <i>Fruta fresca</i>	4 Paella de verduras  Emperador con ajo y limón con lechuga, tomate y maíz  <i>Flan de huevo casero</i>
7 Lentejas estofadas con Chorizo  Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate aliñado  <i>Fruta fresca</i>	8 Arroz con tomate casero  Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro  <i>Yogur</i>	9 Crema de verdura  Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz  <i>Fruta fresca</i>	10 Sopa de cocido  Cocido completo  <i>Fruta fresca</i>	11 Espirales carbonara  Cazón en adobo con ensalada de frutas  <i>Mousse de limón</i>
14 Crema Dubarry  Cordón bleu con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)  <i>Yogur</i>	15 Alubias blancas estofadas  Bacalao al horno con lechuga, tomate, maíz y pepino  <i>Fruta fresca</i>	16 Paella de pollo  Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga, tomate y soja)  <i>Fruta fresca</i>	17 Macarrones con tomate  Merluza al horno con lechuga, tomate y atún  <i>Fruta fresca</i>	18 Sopa de picadillo  Albóndigas en salsa con verduritas y arroz integral salteado  <i>Aspic de frutas con gelatina de fresa</i>
21 Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún  Estofado de ternera a la jardinera  <i>Fruta fresca</i>	22 Lentejas con chorizo  Filete de merluza al horno con ensalada italiana (lechuga, tomate, queso, huevo, orégano)  <i>Yogur</i>	23 Crema de verduras con picatostes  Pechuga de pollo plancha con patatas a la gallega  <i>Fruta fresca</i>	24 Arroz caldoso a la marinera  Tortilla de patata y calabacín con ensalada Toscana (lechuga, tomate y zanahoria y york)  <i>Fruta fresca</i>	25 Garbanzos con calabaza  Salmón a la plancha con rueda de ensalada (lechuga, soja y maíz)  <i>Bizcocho casero</i>
28 Judías verdes salteadas con bacón  Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado  <i>Fruta fresca</i>	29 Arroz con salsa de tomate  Bacalao empanado con lechuga tomate y maíz  <i>Fruta fresca</i>	30 <b>NO LECTIVO</b>	31 <b>NO LECTIVO</b>	<b>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.</b>

**¡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**

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

**serunion**  
educa



**COLEGIOS  
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS**

**902 360 030**

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