

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

09

FESTIVO

10

Crema de verduras con picatostes
Cordon Bleu con ensalada italiana (lechuga, tomate, queso, huevo, orégano)
Yogur natural o sabores

11

Lentejas con chorizo
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

12

Arroz caldoso a la marinera
Tortilla de patata y calabacín con ensalada toscana (lechuga, tomate, zanahoria y york)
Fruta fresca

13

Garbanzos con calabaza
Salmón a la plancha con rueda de ensalada (lechuga, soja y maíz)
Bizcocho casero

16

Judías verdes salteadas con bacón
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado
Fruta fresca

17

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate, maíz, remolacha)
Fruta fresca

18

Sopa de cocido
Cocido completo (con ternera y pollo)
Yogur natural o sabores

19

Espirales gratinados con queso
Tortilla de jamón york con ensalada oriental (lechuga, tomate, aceituna negra, brotes de soja)
Fruta fresca

20

Alubias estofadas con verduras
Jurel encebollado con ensalada (lechuga, remolacha, naranja y manzana)
Natillas caseras

23

Lentejas a la jardinera
Tortilla española con ensalada César (lechuga, pollo, cebolla)
Fruta fresca

24

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes
Ragout de pavo al curry con cous-cous
Yogur natural o sabores

25

Coditos a la boloñesa de ternera
Bacalao empanado con lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

26

Alubias pintas empedradas
Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum, tomate y cebolla
Fruta fresca

27

Arroz tres delicias
Calamares a la andaluza con lechuga, tomate y pepinillo
Macedonia de frutas casera

30

Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)
Pastel de pescado con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)
Fruta fresca

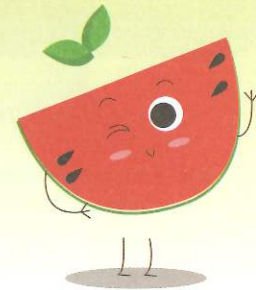
¡A crecer!

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