

**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**

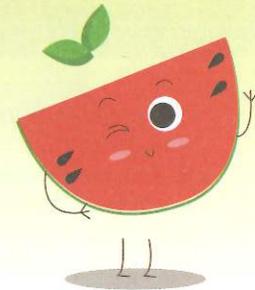
*Arroz tres delicias*  
*Calamares a la andaluza con lechuga, tomate y pepinillo*  
*Macedonia de frutas casera*

**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!



## 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