

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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