

**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.*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>09</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz blanco</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espinacas con patatas</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Yogur natural</p>
<p><b>16</b></p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Magro de cerdo asado con patata asada</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz blanco</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Filete de lomo a la plancha</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espiraes en blanco</p> <p>Tortilla francesa casera</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Jurel encebollado al horno</p> <p>Yogur natural</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de acelgas (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Ragout de pavo al curry con cous-cous</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>25</b></p> <p>Coditos en blanco</p> <p>Bacalao empanado</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>26</b></p> <p>Puré de patata</p> <p>Hamburguesa de ternera</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Calamares a la andaluza</p> <p>Yogur natural</p>
<p><b>30</b></p> <p>Macarrones en blanco</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Fruta fresca</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

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

**902 360 030**

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