

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 |
|---|--|---|--|--|
| | | | | FESTIVO |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Lentejas a la jardinera | Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes | Coditos con tomate | Alubias pintas empedradas | Arroz tres delicias |
| Tortilla española con ensalada | Ragout de pavo al curry con cous-cous | Bacalao al horno con ensalada | Hamburguesa de ternera con ensalada | Calamares a la andaluza con ensalada |
| <i>Fruta fresca</i> | <i>Yogur</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Macedonia de frutas casera</i> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso) | Crema de calabacín con picatostes | Potaje de garbanzos | Sopa de picadillo de huevo y york | Paella de verduras |
| Pastel de pescado con ensalada | Lomo asado en su jugo con patata asada (ecológica) | Huevos mimosa gratinados con ensalada | Salchichas frescas de pollo con ensalada | Emperador con ajo y limón con ensalada |
| <i>Fruta fresca</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Yogur</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Flan de huevo casero</i> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Lentejas estofadas con chorizo | Arroz con tomate casero | Crema de verdura | Sopa de cocido | Espirales carbonara |
| Tortilla francesa con queso y tomate natural aliñado | Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro | Jamoncitos de pollo al horno con ensalada | Cocido completo | Cazón en adobo con ensalada tropical (fruta) |
| <i>Fruta fresca</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Yogur</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Mousse de limón</i> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Crema Dubarry | Alubias blancas estofadas | Paella de pollo | Macarrones con tomate | Sopa de picadillo |
| Cordon bleu con ensalada | Bacalao al horno con ensalada | Tortilla francesa con queso y ensalada | Merluza al horno con ensalada | Albóndigas en salsa con verduritas y arroz integral salteado |
| <i>Yogur</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Fruta fresca</i> | <i>Aspic de frutas con gelatina de fresa</i> |

¡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

| | |
|------------------------|------------------------|
| pasta/arroz + carne | verdura + pescado |
| pasta/arroz + pescado | verdura + huevo |
| pasta/arroz + huevo | verdura + carne |
| verdura + carne | pasta/arroz + pescado |
| verdura + pescado | pasta/arroz + huevo |
| verdura + huevo | pasta/arroz + carne |
| legumbres + carne | verdura + pescado |
| legumbres + pescado | verdura + huevo |
| legumbres + huevo | verdura + carne |
| 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