

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>4</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO)</p> <p>Ragout de pavo al curry con pasta sin gluten salteada</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>6</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Bacalao al horno con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>8</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada</p> <p><i>Macedonia de frutas casera</i></p>
<p>11</p> <p>Macarrones sin gluten a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Lomo asado en su jugo con patata asada (ecológica)</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>14</p> <p>Sopa de picadillo de huevo y pasta sin gluten</p> <p>Salchichas frescas de pollo con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Emperador con ajo y limón con ensalada</p> <p><i>Flan de huevo casero</i></p>
<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso y tomate natural aliñado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Arroz con tomate casero</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p>Crema de verdura</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Cazón al horno con ensalada tropical (fruta)</p> <p><i>Mousse de limón</i></p>
<p>25</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>26</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao al horno con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>27</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Tortilla francesa con queso y ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>28</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado</p> <p><i>Aspic de frutas con gelatina de fresa</i></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