

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>09</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Filete de lomo con ensalada italiana (lechuga, tomate, queso, huevo, orégano)</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso a la marinera</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada toscana (lechuga, tomate, zanahoria y york)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con calabaza</p> <p>Salmón a la plancha con rueda de ensalada (lechuga, soja y maíz)</p> <p>Bizcocho casero sin gluten</p>
<p>16</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate, maíz, remolacha)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos, morcillo, pollo, verduras</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p>19</p> <p>Pasta sin gluten gratinada con queso</p> <p>Tortilla de queso con ensalada oriental (lechuga, tomate, aceituna negra, brotes de soja)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Jurel encebollado con ensalada (lechuga, remolacha, naranja y manzana)</p> <p>Natillas caseras</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla española con ensalada César (lechuga, pollo, cebolla)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO)</p> <p>Ragout de pavo al curry con ensalada</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p>25</p> <p>Pasta sin gluten a la boloñesa de ternera</p> <p>Bacalao a la plancha con lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Filete de ternera con ensalada mezclum, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias (tortilla, zanahoria, maíz)</p> <p>Filete de merluza a la plancha con lechuga, tomate y pepinillo</p> <p>Macedonia de frutas casera</p>
<p>30</p> <p>Pasta sin gluten a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)</p> <p>Pastel de pescado con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)</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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

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

serunion
educa



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

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