

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>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>5</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Ragout de pavo al curry con cous-cous</p> <p><i>Yogur</i></p> | <p>6</p> <p>Coditos 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 con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>8</p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo)</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada</p> <p><i>Macedonia de frutas casera</i></p> |
| <p>11</p> <p>Macarrones 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>Filete de pollo a la plancha con ensalada</p> <p><i>Yogur</i></p> | <p>14</p> <p>Sopa de picadillo con york</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>Yogur</i></p> |
| <p>18</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha 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</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</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>22</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Cazón en adobo con ensalada tropical (fruta)</p> <p><i>Mousse de limón</i></p> |
| <p>25</p> <p>Crema Dubarry</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha 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>Filete de ternera con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>28</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo 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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

- + pasta/arroz + carne
- + pasta/arroz + pescado
- + pasta/arroz + huevo

CENA

- + verdura + pescado
- + verdura + huevo
- + verdura + carne

- + verdura + carne
- + verdura + pescado
- + verdura + huevo

- + pasta/arroz + pescado
- + pasta/arroz + huevo
- + pasta/arroz + carne

- + legumbres + carne
- + legumbres + pescado
- + legumbres + huevo

- + verdura + pescado
- + verdura + 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