

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Crema de calabacín con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa con picadillo de york	Paella de verduras
	Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Salchichas frescas de pollo con lechuga cebolla y aceituna	Emperador con ajo y limón con lechuga, tomate y maíz
	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Flan de huevo casero</i>
7	8	9	10	11
Lentejas estofadas con Chorizo	Arroz con tomate casero	Crema de verdura	Sopa de cocido	Espirales carbonara
Lomo a la plancha con ensalada de tomate aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz	Cocido completo	Cazón en adobo con ensalada de frutas
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Mousse de limón</i>
14	15	16	17	18
Crema Dubarry	Alubias blancas estofadas	Paella de pollo	Macarrones con tomate	Sopa de picadillo
Lomo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)	Bacalao al horno con lechuga, tomate, maíz y pepino	Filete de cerdo con ensalada (lechuga, tomate y soja)	Merluza al horno con lechuga, tomate y atún	Pechuga de pollo 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>
21	22	23	24	25
Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún	Lentejas con chorizo	Crema de verduras con picatostes	Arroz caldoso a la marinera	Garbanzos con calabaza
Estofado de ternera a la jardinera	Filete de merluza al horno con ensalada italiana (lechuga, tomate, queso, huevo, orégano)	Pechuga de pollo plancha con patatas a la gallega	Lomo a la plancha con ensalada Toscana (lechuga, tomate y zanahoria y york)	Salmón a la plancha con rueda de ensalada (lechuga, soja y maíz)
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Bizcocho casero</i>
28	29	30	31	
Judías verdes salteadas con bacón	Arroz con salsa de tomate			<p>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.</p>
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado	Bacalao al horno con lechuga tomate y maíz	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</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!

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