

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 a la boloñesa	Alubias pintas empedradas	Arroz tres delicias
Tortilla española con ensalada César	Ragout de pavo al curry con cous-cous	Bacalao al horno con ensalada	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Filete de merluza a la plancha con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Macedonia de frutas casera</i>
11	12	13	14	15
Macarrones con tomate	Crema de calabacín con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa de picadillo de huevo	Paella de verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada	Lomo asado en su jugo con patata asada (ecológica)	Tortilla francesa con ensalada	Filete de pollo con ensalada	Emperador con ajo y limón con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre de soja</i>
18	19	20	21	22
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con tomate casero	Crema de verdura	Sopa de cocido	Espirales con tomate
Tortilla francesa con tomate natural aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Cazón en adobo con ensalada tropical (fruta)
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Postre de soja</i>
25	26	27	28	29
Crema de coliflor	Alubias blancas estofadas	Paella de pollo	Macarrones con tomate	Sopa de picadillo
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con ensalada	Tortilla francesa con queso y ensalada	Merluza al horno con ensalada	Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado
<i>Postre de soja</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!

serunion 
educ2



COLEGIOS
MARIANISTAS



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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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