

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Crema de calabacín con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa con picadillo de huevo	Paella de verduras
	Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)	Huevos en salsa con ensalada	Pechuga de pollo con lechuga cebolla y aceituna	Emperador con ajo y limón con lechuga, tomate y maíz
	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur soja</i>
7	8	9	10	11
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con tomate casero	Crema de verdura	Sopa de ave con fideos	Espirales salteados al ajillo
Tortilla francesa y ensalada de tomate aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz	Garbanzos estofados con verduras y morcillo	Cazón en adobo con ensalada de frutas
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur soja</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	Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y soja)	Merluza al horno con lechuga, tomate y atún	Pechuga de pollo con verduritas y arroz integral salteado
<i>Yogur soja</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 verduras	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	Tortilla de patata y calabacín 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 soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Bizcocho casero sin lactosa</i>
28	29	30	31	
Judías verdes salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	NO LECTIVO	NO LECTIVO	<p><b>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.</b></p>
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado	Bacalao con lechuga tomate y maíz			
<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

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

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

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

### CENA

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

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

- 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