

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
Crema de calabaza	Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes	Coditos a la boloñesa	Brócoli salteado	Arroz tres delicias (sin guisantes)
Tortilla española con ensalada César	Ragout de pavo al curry con cous-cous	Bacalao al horno con ensalada	Hamburguesa de ternera con ensalada	Calamares a la andaluza con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Macedonia de frutas casera</i>
11	12	13	14	15
Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)	Crema de calabacín con picatostes	Patata y zanahoria al vapor	Sopa de picadillo de huevo y york	Paella de verduras
Pastel de pescado con ensalada	Lomo asado en su jugo con patata asada (ecológica)	Huevos mimosa gratinados con ensalada	Salchichas frescas de pollo con ensalada	Emperador con ajo y limón con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Flan de huevo casero</i>
18	19	20	21	22
Crema de calabacín	Arroz con tomate casero	Crema de verdura	Sopa de ave con fideos	Espirales con tomate
Tortilla francesa con queso y tomate natural aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Filete de ternera a la plancha con patata y zanahoria al vapor	Cazón en adobo con ensalada tropical (fruta)
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Mousse de limón</i>
25	26	27	28	29
Crema Dubarry	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	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>Yogur</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!



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