

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>09</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras con picatostes</p> <p>Cordon Bleu con ensalada italiana (lechuga, tomate, queso, huevo, orégano)</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Filete de lomo con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada toscana (lechuga, tomate, zanahoria y york)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con calabaza</p> <p>Pechuga de pollo con rueda de ensalada (lechuga, soja y maíz)</p> <p>Bizcocho casero</p>
<p>16</p> <p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate, maíz, remolacha)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (con ternera y pollo)</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p>19</p> <p>Espirales gratinados con queso</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada oriental (lechuga, tomate, aceituna negra, brotes de soja)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada (lechuga, remolacha, naranja y manzana)</p> <p>Natillas caseras</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla española con ensalada César (lechuga, pollo, cebolla)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes</p> <p>Ragout de pavo al curry con cous-cous</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p>25</p> <p>Coditos a la boloñesa de ternera</p> <p>Filete de cerdo con lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Tortilla francesa con lechuga, tomate y pepinillo</p> <p>Macedonia de frutas casera</p>
<p>30</p> <p>Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)</p> <p>Pastel de carne con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca</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!

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



fruta



lácteo



lácteo



fruta

CENA

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne

 + 
pasta/arroz + pescado

 + 
pasta/arroz + huevo

 + 
pasta/arroz + carne

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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