

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
				<b>FESTIVO</b>
4	5	6	7	8
Lentejas a la jardinera	Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes	Coditos con tomate	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 pollo 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 ave con fideos	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, y pollo	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

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

### CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

**902 360 030**

nutricion360@serunion.elior.com  
www.serunion-educ2.com