

**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><b>09</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes</p> <p>Filete de lomo con ensalada italiana (lechuga, tomate, queso, huevo, orégano)</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz caldoso a la marinera</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada toscana (lechuga, tomate, zanahoria y york)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>13</b></p> <p>Garbanzos con calabaza</p> <p>Salmón a la plancha con rueda de ensalada (lechuga, soja y maíz)</p> <p>Bizcocho casero</p>
<p><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate, maíz, remolacha)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (con ternera y SIN pollo)</p> <p>Yogur natural o sabores</p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Jurel encebollado con ensalada (lechuga, remolacha, naranja y manzana)</p> <p>Natillas caseras</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>Coditos a la boloñesa de ternera</p> <p>Bacalao empanado con lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>26</b></p> <p>Alubias pintas empedradas</p> <p>Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Calamares a la andaluza con lechuga, tomate y pepinillo</p> <p>Macedonia de frutas casera</p>
<p><b>30</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)</p> <p>Pastel de pescado 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**

**CENA**

pasta/arroz +  carne	verdura +  pescado
pasta/arroz +  pescado	verdura +  huevo
pasta/arroz +  huevo	verdura +  carne
verdura +  carne	pasta/arroz +  pescado
verdura +  pescado	pasta/arroz +  huevo
verdura +  huevo	pasta/arroz +  carne
legumbres +  carne	verdura +  pescado
legumbres +  pescado	verdura +  huevo
legumbres +  huevo	verdura +  carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

**902 360 030**

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