

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.

02

Espaguetis en blanco
Estofado de ternera a la plancha con champiñones salteados
Yogur natural

03

Lentejas viudas
Filete de merluza a la plancha con lechuga iceberg
Yogur natural

04

Crema de acelgas
Pechuga de pollo al horno con macarrones en blanco
Yogur natural

05

Arroz blanco salteado
Tortilla francesa casera con lechuga iceberg
Yogur natural

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

Arroz blanco salteado
Bacalao al horno con lechuga iceberg
Yogur natural

11

Caldo de ave con pasta
Filete de ternera a la plancha con champiñones salteados
Yogur natural

12

Espirales en blanco
Tortilla francesa casera con lechuga iceberg y aceitunas
Yogur natural

13

Crema de calabacín
Jurel a la plancha con lechuga iceberg
Yogur natural

16

Lentejas a la jardinera
Tortilla española con ensalada César
Yogur natural

17

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes
Ragout de pavo al curry con cous-cous
Yogur natural

18

Coditos a la boloñesa
Bacalao al horno con ensalada y remolacha
Yogur natural

19

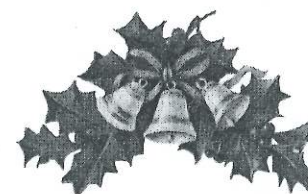
Alubias pintas empedradas
Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum
Yogur natural

20

Arroz tres delicias
Calamares a la andaluza con ensalada y pepinillos
Yogur natural



!!!! FELIZ NAVIDAD !!!!



¡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

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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