

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 (ECOLÓGICO) con tomate y atún
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta fresca

03

Lentejas con chorizo
Filete de merluza al horno con ensalada y huevo
Yogur natural / sabores

04

Crema de verduras con picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con patatas cocidas
Fruta fresca

05

Arroz caldoso a la marinera
Tortilla de patata y calabacín con ensalada toscana
Fruta fresca

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

Arroz con salsa de tomate
Bacalao empanado con ensalada y maíz
Fruta fresca

11

Sopa de cocido
Cocido completo con ternera y pollo
Yogur natural / sabores

12

Espirales gratinados con queso
Tortilla de jamón york con ensalada napolitana
Fruta fresca

13

Alubias estofadas con verduras
Jurel encebollado con ensalada tropical (frutas)
Bizcocho casero sin frutos secos

16

Lentejas a la jardinera
Tortilla española con ensalada
Fruta fresca

17

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

18

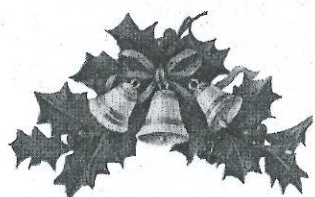
Coditos a la boloñesa
Bacalao al horno con ensalada y remolacha
Fruta fresca

19

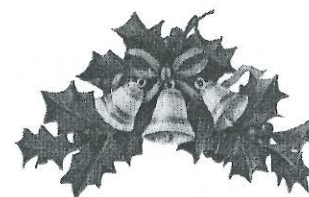
Alubias pintas empedradas
Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum
Fruta fresca

20

Arroz tres delicias
Calamares a la andaluza con ensalada y pepinillos
Postre especial de Navidad



¡¡¡¡ 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

-  +  pasta/arroz + carne
-  +  pasta/arroz + pescado
-  +  pasta/arroz + huevo

-  +  verdura + carne
-  +  verdura + pescado
-  +  verdura + huevo

-  +  legumbres + carne
-  +  legumbres + pescado
-  +  legumbres + huevo

CENA

-  +  verdura + pescado
-  +  verdura + huevo
-  +  verdura + carne

-  +  pasta/arroz + pescado
-  +  pasta/arroz + huevo
-  +  pasta/arroz + carne

-  +  verdura + pescado
-  +  verdura + huevo
-  +  verdura + carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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