

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**

Macarrones sin gluten con tomate y atún

Estofado de ternera a la jardinera

Fruta fresca

**03**

Lentejas con verduras

Filete de merluza al horno con ensalada y huevo

Yogur natural / sabores

**04**

Crema de verduras

Pechuga de pollo a la plancha con patatas a la gallega

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 al horno con ensalada y maíz

Fruta fresca

**11**

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Yogur natural / sabores

**12**

Espirales sin gluten con tomate

Tortilla francesa con ensalada napolitana

Fruta fresca

**13**

Alubias con verduras

Jurel encebollado con ensalada tropical (frutas)

Bizcocho casero sin gluten

**16**

Lentejas a la jardinera

Tortilla española con ensalada

Fruta fresca

**17**

Crema de verduras (ECOLÓGICO)

Ragout de pavo al curry con pasta sin gluten salteada

Yogur natural / sabores

**18**

Coditos sin gluten a la boloñesa

Bacalao al horno con ensalada y remolacha

Fruta fresca

**19**

Alubias pintas empedradas

Filete de ternera con ensalada mezclum

Fruta fresca

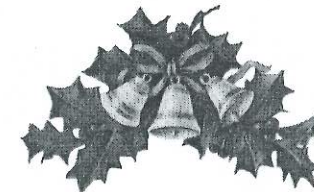
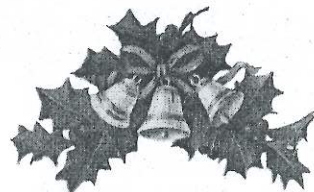
**20**

Arroz tres delicias

Calamares a la andaluza con ensalada y pepinillos

**Postre especial de Navidad**

**iiii 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!



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

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

### CENA

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

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

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

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

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



fruta



lácteo



lácteo



fruta

serunion educa



COLEGIOS  
MARIANISTAS

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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