

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 verduras
Filete de merluza al horno con ensalada y huevo
Yogur soja

04

Crema de verduras con picatostes
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 empanado con ensalada y maíz
Fruta fresca

11

Sopa de cocido
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Yogur soja

12

Espirales con tomate
Tortilla francesa con ensalada napolitana
Fruta fresca

13

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

16

Lentejas a la jardinera
Tortilla española con ensalada César
Fruta fresca

17

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

18

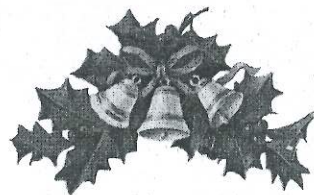
Coditos a la boloñesa
Bacalao al horno con ensalada y remolacha
Fruta fresca

19

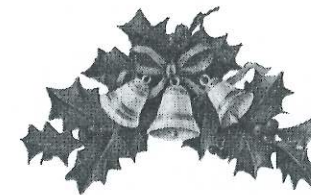
Alubias pintas empedradas
Filete de ternera con ensalada mezclum
Fruta fresca

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza a la plancha 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!



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

serunion
educa



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

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