

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  
Estofado de ternera a la jardinera  
Fruta fresca

03

Lentejas con chorizo  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur natural / sabores

04

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

05

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada toscana  
Fruta fresca

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo al horno con ensalada  
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  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada tropical (frutas)  
Bizcocho casero

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 natural / sabores

18

Coditos a la boloñesa  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada y remolacha  
Fruta fresca

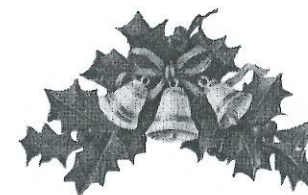
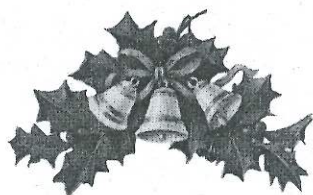
19

Alubias pintas empedradas  
Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum  
Fruta fresca

20

Arroz tres delicias  
Tortilla francesa 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