

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
Cinta de lomo 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
Cocido completo con ternera
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

16

Lentejas a la jardinera
Tortilla española con ensalada César
Fruta fresca

17

Crema de verduras (ECOLÓGICO) con picatostes
Cinta de lomo a la plancha con cous-cous
Yogur natural / sabores

18

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

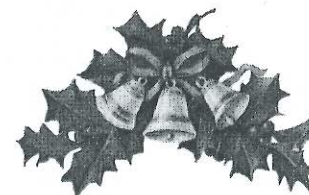
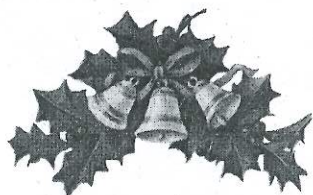
19

Alubias pintas empedradas
Hamburguesa de ternera con ensalada mezclum
Fruta fresca

20

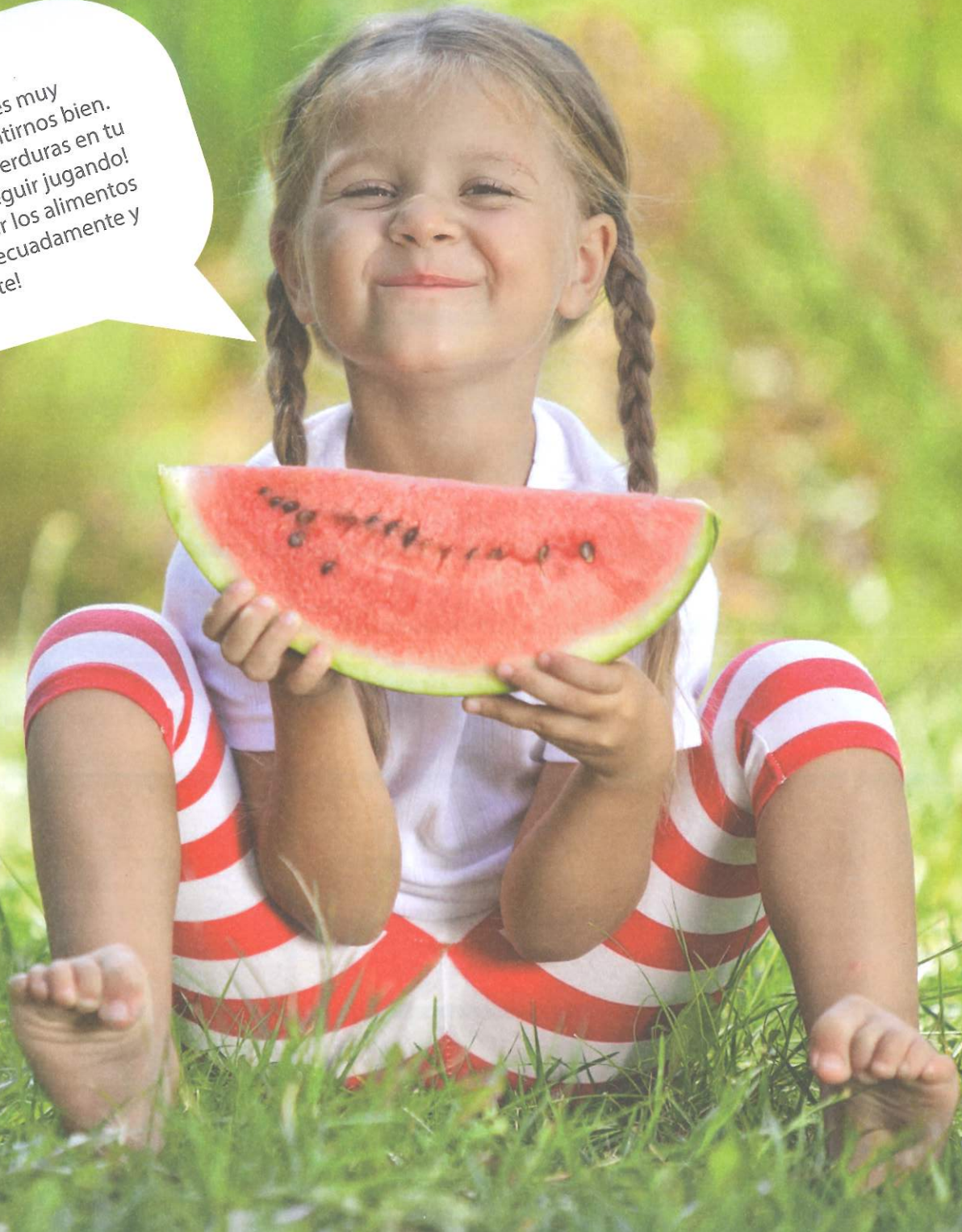
Arroz tres delicias
Calamares a la andaluza con ensalada y pepinillos
Postre especial de Navidad

¡¡¡¡ 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!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

serunion
educa



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

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