

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

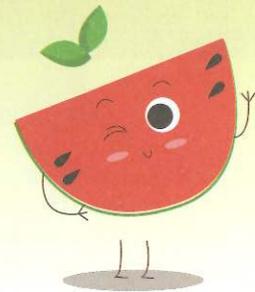
VIERNES

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz blanco	Macarrones en blanco	Sopa de ave con fideos
		Tortilla francesa con champiñones salteados	Merluza al horno con lechuga iceberg	Cinta de lomo a la plancha con arroz salteado
		Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
13	14	15	16	17
Espaguetis en blanco	Lentejas viudas	Crema de acelgas	Arroz blanco	Sopa de ave con fideos
Filete de ternera a la plancha con champiñones salteados	Filete de merluza a la plancha con lechuga iceberg	Pechuga de pollo plancha con macarrones en blanco	Tortilla francesa casera con lechuga iceberg	Salmón a la plancha con lechuga iceberg
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
20	21	22	23	24
Brócoli salteado	Arroz blanco	Sopa de ave con fideos	Espirales en blanco	Crema de calabacín
Magro de cerdo a la plancha con macarrones en blanco	Bacalao al horno con lechuga iceberg	Filete de ternera a la plancha con champiñones	Tortilla francesa casera con lechuga iceberg y aceitunas	Jurel encebollado con lechuga iceberg
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
27	28	29	30	31
Lentejas viudas	Crema de acelgas	Coditos en blanco	Brócoli salteado	Arroz blanco
Tortilla francesa casera con lechuga iceberg	Ragout de pavo al horno con cous-cous en blanco	Bacalao al horno con calabacín asado	Filete de ternera a la plancha con lechuga iceberg	Filete de merluza a la plancha con lechuga iceberg
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural

¡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