

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

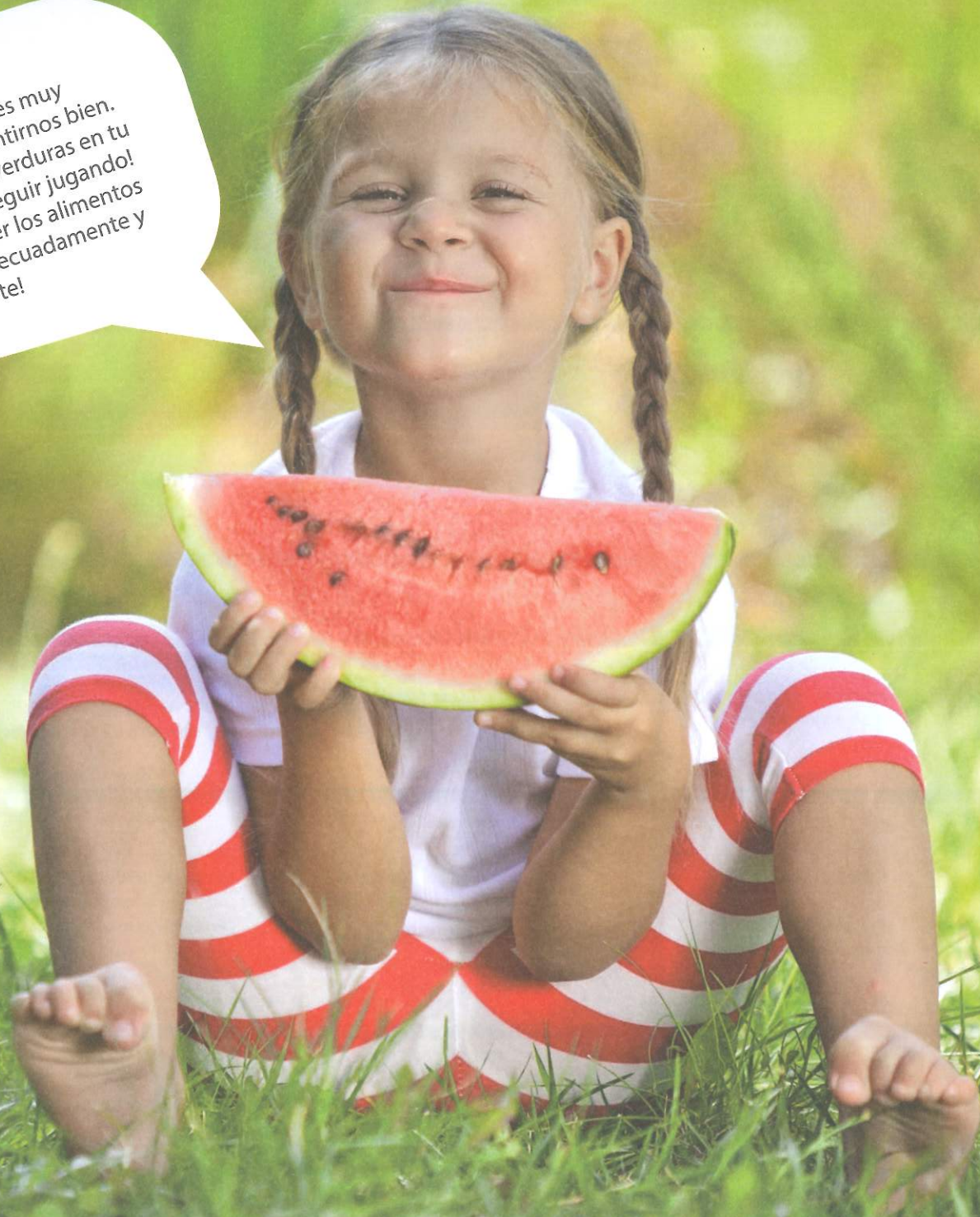
VIERNES

*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.*

3	4	5	6	7
Macarrones en blanco	Crema de calabacín	Acelgas salteadas	Sopa con ave con fideos	Arroz blanco
Merluza a la plancha con lechuga iceberg	Filete de cerdo a la plancha con champiñones salteados	Tortilla francesa casera con arroz blanco	Filete de pollo con lechuga y aceitunas	Abadejo con lechuga iceberg
<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>
10	11	12	13	14
Lentejas viudas	Arroz blanco	Sopa con ave con fideos	Acelgas salteadas	Espirales en blanco
Tortilla francesa casera con champiñones salteados	Merluza a la plancha con lechuga iceberg	Filete de ternera con patatas cocidas	Jamonicitos de pollo al horno con arroz blanco	Jurel al horno con lechuga iceberg
<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>
17	18	19	20	21
Crema Dubarry	Lentejas viudas	Arroz blanco	Macarrones en blanco	Sopa con ave con fideos
Pollo al horno con lechuga iceberg	Bacalao al horno con lechuga iceberg	Tortilla francesa casera con champiñones salteados	Merluza a la plancha con lechuga iceberg	Cinta de lomo a la plancha con arroz salteado
<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>
24	25	26	27	28
	NO LECTIVO		Arroz blanco	Sopa con ave con fideos
			Tortilla francesa con lechuga iceberg	Salmón a la plancha con lechuga iceberg
			<i>Yogur natural</i>	<i>Yogur natural</i>

**¡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