

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

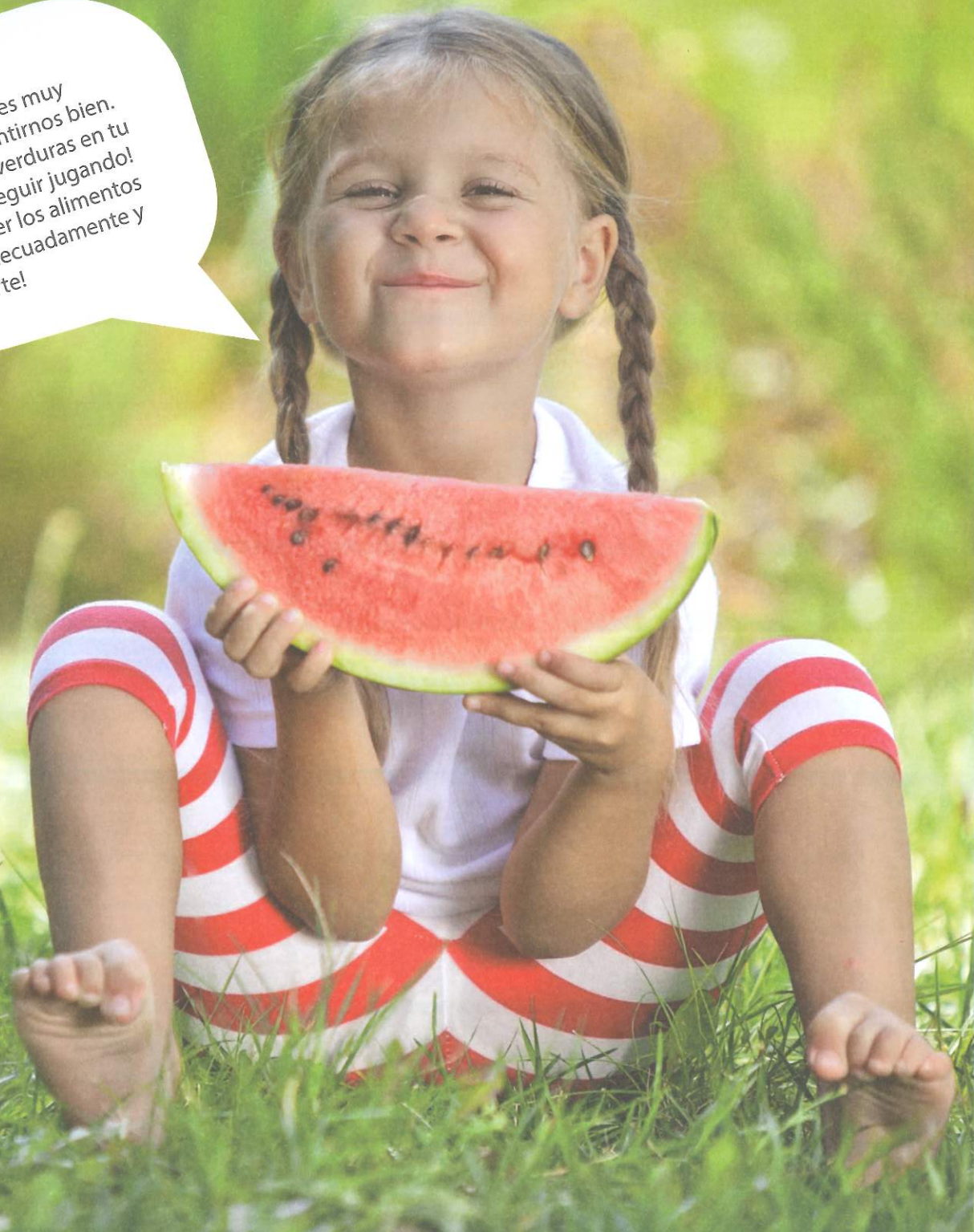
VIERNES

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
3	4	5	6	7
Macarrones sin gluten con tomate	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos	Sopa con ave con pasta sin gluten	Paella de verduras
Merluza a la plancha con ensalada	Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)	Tortilla francesa con ensalada	Filete de pollo al horno con lechuga cebolla y aceitunas	Abadejo al ajo-perejil con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Flan de huevo casero</i>
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con tomate casero	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de verdura	Espirales sin gluten con tomate
Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Garbanzos, verduras y pollo/ternera	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de tomate y maíz	Jurel al horno con ensalada tropical
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Crema de limón sin gluten</i>
17	18	19	20	21
Crema Dubarry	Alubias blancas estofadas	Paella de pollo	Macarrones sin gluten con tomate	Sopa de ave con pasta sin gluten
Pollo al horno con ensalada con zanahoria	Bacalao al horno con ensalada con pepino	Tortilla francesa con ensalada con soja	Merluza al horno con ensalada mixta	Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado
<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Aspic de frutas con gelatina de fresa</i>
24	25	26	27	28
	NO LECTIVO		Arroz caldoso a la marinera	Garbanzos con calabaza
			Tortilla de patata y calabacín con ensalada Toscana	Salmón a la plancha con ensalada
			<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</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

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

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