

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 a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)	Crema de calabacín con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa con picadillo de huevo y york	Paella de verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada	Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)	Filete de cerdo con ensalada	Filete de pollo con lechuga cebolla y aceitunas	Abadejo al ajoperejil con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas con verduras	Arroz con tomate casero	Sopa de cocido	Crema de verdura	Espirales con tomate
Cinta de lomo con ensalada de tomate aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes	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</i>
17	18	19	20	21
Crema Dubarry	Alubias blancas estofadas	Paella de pollo	Macarrones con tomate	Sopa de picadillo
Pollo al horno con ensalada con zanahoria	Bacalao al horno con ensalada con pepino	Filete de ternera a la plancha con ensalada con soja	Merluza al horno con ensalada mixta	Lomo en salsa 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
			Cinta de lomo 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!

serunion
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

-  +  carne
-  +  pescado
-  +  huevo

CENA

-  +  pescado
-  +  huevo
-  +  carne

-  +  carne
-  +  pescado
-  +  huevo

-  +  pescado
-  +  huevo
-  +  carne

-  +  carne
-  +  pescado
-  +  huevo

-  +  pescado
-  +  huevo
-  +  carne



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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