

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
		Paella de pollo	Macarrones con tomate	Sopa de ave con fideos
		Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado
		<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Aspic de frutas con gelatina de fresa</i>
13	14	15	16	17
Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún	Lentejas con verduras	Crema de verduras con picatostes	Arroz caldoso a la marinera	Garbanzos con calabaza
Estofado de ternera a la jardinera	Filete de merluza al horno con ensalada con huevo	Pechuga de pollo plancha con patatas a la gallega	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, soja y maíz
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Bizcocho casero sin lactosa</i>
20	21	22	23	24
Judías verdes salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos	Espirales con tomate	Alubias estofadas con verduras
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado	Bacalao empanado con ensalada	Garbanzos, verduras y ternera/pollo	Tortilla francesa con ensalada oriental	Jurel encebollado con ensalada con remolacha
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>
27	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera	Crema de verduras (ECOLOGICO) con picatostes	Coditos con tomate	Alubias pintas empedradas	Arroz tres delicias
Tortilla española con ensalada	Ragout de pavo al curry con cous-cous	Bacalao al horno con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Merluza a la andaluza con ensalada con pepinillo
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Macedonia de frutas 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!



serunion 
educa



COLEGIOS
MARIANISTAS



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

 + 
pasta/arroz + carne

 + 
pasta/arroz + pescado

 + 
pasta/arroz + huevo

 + 
verdura + carne

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
legumbres + carne

 + 
legumbres + pescado

 + 
legumbres + huevo


fruta


lácteo

CENA

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne

 + 
pasta/arroz + pescado

 + 
pasta/arroz + huevo

 + 
pasta/arroz + carne

 + 
verdura + pescado

 + 
verdura + huevo

 + 
verdura + carne


lácteo


fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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