

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

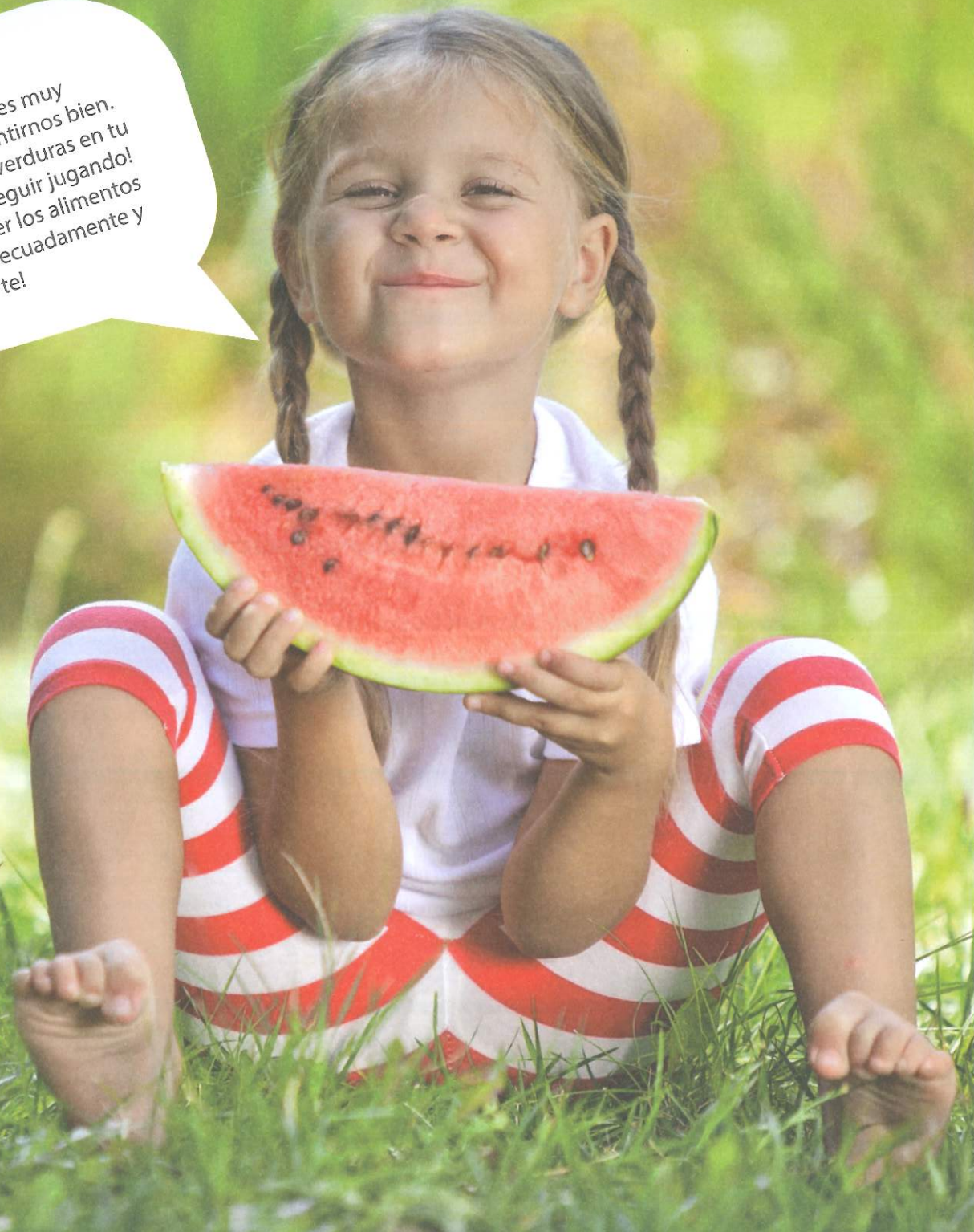
VIERNES

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)	Crema de calabacín con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa con picadillo de huevo	Paella de verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada	Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)	Tortilla francesa con ensalada	Filete de pollo con lechuga cebolla y aceitunas	Abadejo rebozado con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur de soja</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur de soja</i>
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas	Arroz con tomate casero	Sopa de ave con fideos	Crema de verdura	Espirales con tomate
Tortilla francesa con ensalada de tomate aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Garbanzos, verduras y ternera/pollo	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 de soja</i>	<i>Yogur de soja</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	Tortilla francesa con ensalada con soja	Merluza al horno con ensalada mixta	Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado
<i>Yogur de soja</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 de soja</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