

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.

			8	9	10
			Paella de pollo	Macarrones con tomate	Sopa de picadillo
			Tortilla francesa con queso y ensalada	Merluza al horno con ensalada	Albóndigas en salsa con verduritas y arroz integral salteado
			Fruta fresca	Fruta fresca	Aspic de frutas con gelatina de fresa
13	14	15	16	17	17
Espaguetis (ECOLÓGICO) con tomate y atún	Verduras al vapor rehogadas	Crema de verduras con picatostes	Arroz caldoso a la marinera	Sopa de ave con fideos	
Estofado de ternera a la jardinera	Filete de merluza al horno con ensalada con queso y 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	
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Bizcocho casero	
20	21	22	23	24	24
Brócoli con patatas salteado	Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos	Espirales gratinadas con queso	Crema de calabacín	
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado	Bacalao al horno con ensalada	Filete de ternera a la plancha con verduras	Tortilla de jamón york con ensalada oriental	Jurel encebollado con ensalada con remolacha	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Natillas caseras	
27	28	29	30	31	31
Crema de calabaza	Crema de verduras (ECOLOGICO) con picatostes	Coditos a la boloñesa	Brócoli con patatas salteado	Arroz con verduras	
Tortilla española con ensalada	Ragout de pavo al curry con cous-cous	Bacalao al horno con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Filete de merluza con ensalada con pepinillo	
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Macedonia de frutas natural	

¡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

-  + 
-  + 
-  + 

CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com