

**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.*

<p>3</p> <p>Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)</p> <p>Pastel de pescado con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>5</p> <p>Patatas con zanahoria al vapor</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>6</p> <p>Sopa con picadillo de huevo y york</p> <p>Filete de pollo con lechuga cebolla y aceitunas</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>7</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Abadejo rebozado con ensalada</p> <p><i>Flan de huevo casero</i></p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa con queso con ensalada de tomate aliñado</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate casero</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p>Crema de verdura</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de tomate y maíz</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>14</p> <p>Espirales carbonara</p> <p>Jurel al horno con ensalada tropical</p> <p><i>Mousse de limón</i></p>
<p>17</p> <p>Crema Dubarry</p> <p>Pollo al horno con ensalada con zanahoria</p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>18</p> <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao al horno con ensalada con pepino</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Tortilla francesa con queso con ensalada</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza al horno con ensalada mixta</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con arroz integral salteado</p> <p><i>Aspic de frutas con gelatina de fresa</i></p>
<p>24</p>	<p>25</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>Arroz caldoso a la marinera</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada Toscana</p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>28</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada</p> <p><i>Yogur</i></p>

**¡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