

**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 picadillo
		Tortilla francesa con queso y ensalada	Pechuga de pollo al horno con ensalada	Albóndigas en salsa con verduritas y 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	Lentejas con chorizo	Crema de verduras con picatostes	Arroz con verduras	Garbanzos con calabaza
Estofado de ternera a la jardinera	Tortilla francesa con ensalada con queso y huevo	Pechuga de pollo plancha con patatas a la gallega	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, soja y maíz
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Bizcocho casero</i>
20	21	22	23	24
Judías verdes salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido	Espirales gratinadas con queso	Alubias estofadas con verduras
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado	Filete de pollo al horno con ensalada	Cocido completo	Tortilla de jamón york con ensalada oriental	Cinta de lomo a la plancha con ensalada con remolacha
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Natillas caseras</i>
27	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera	Crema de verduras (ECOLOGICO) con picatostes	Coditos a la boloñesa	Alubias pintas empedradas	Arroz tres delicias
Tortilla española con ensalada César	Ragout de pavo al curry con cous-cous	Lomo al horno con ensalada	Hamburguesas de ternera con ensalada	Tortilla francesa con ensalada con pepinillo
<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</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

-  + 
-  + 
-  + 

### CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

**902 360 030**

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