

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

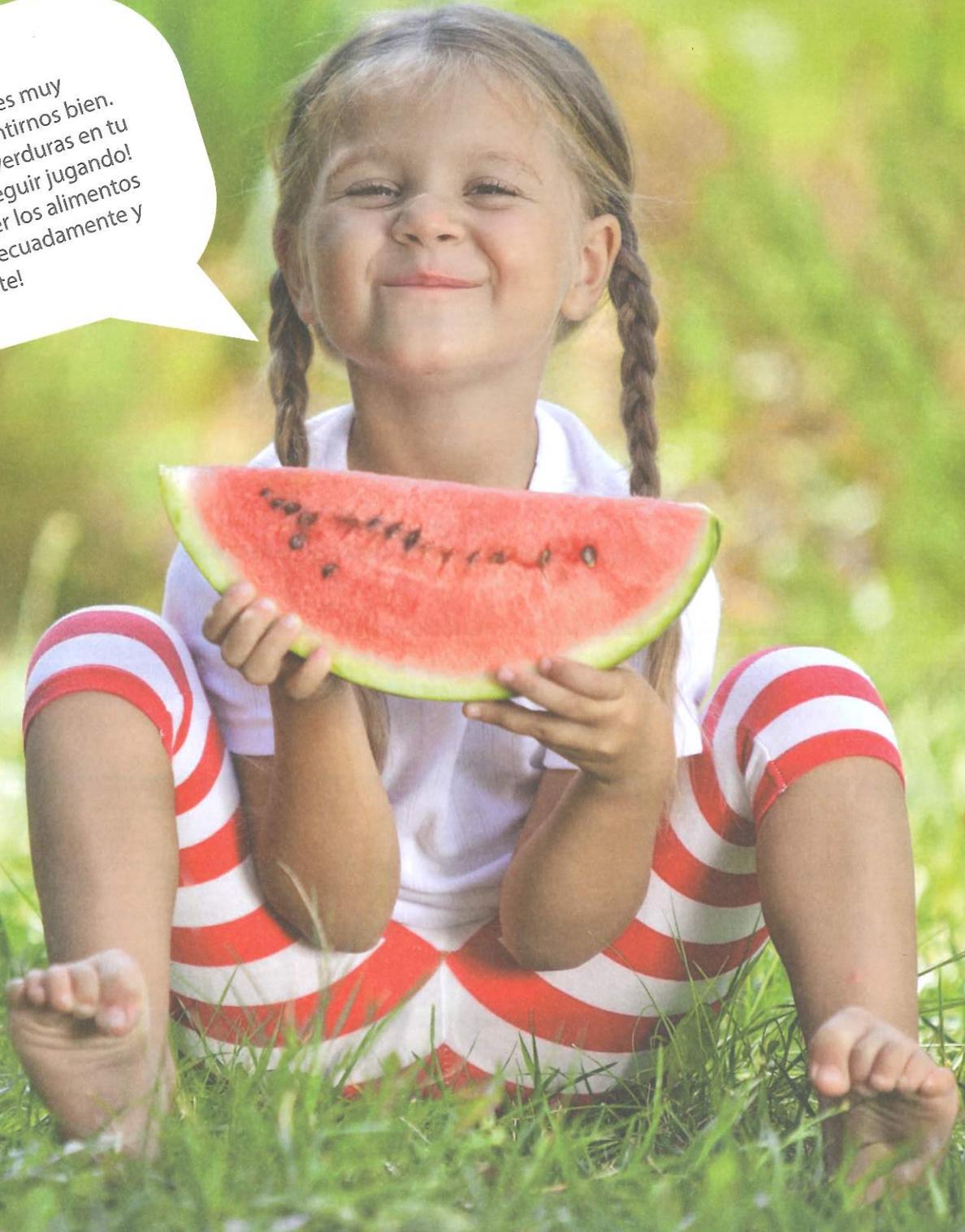
VIERNES

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 verduras	Macarrones con tomate	Sopa de verduras con fideos
		Tortilla francesa con queso y 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 chorizo	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 queso y huevo	Cinta de lomo a la 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</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Bizcocho casero</i>
20	21	22	23	24
Judías verdes salteadas con bacon	Arroz con salsa de tomate	Repollo al ajo arriero	Espirales gratinadas con queso	Alubias estofadas con verduras
Magro de cerdo estofado con zanahoria baby y patata dado	Bacalao empanado con ensalada	Filete de ternera con verduras al vapor	Tortilla de jamón york con ensalada oriental	Jurel encebollado 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	Cinta de lomo a la plancha con cous-cous	Bacalao al horno con ensalada	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Calamares a la andaluza 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!



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