

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
3	4	5	6	7
Macarrones a la napolitana (cebolla, tomate natural, queso)	Crema de calabacín con picatostes	Potaje de garbanzos	Sopa con picadillo de huevo y york	Paella de verduras
Pastel de pescado con ensalada	Lomo asado en su jugo con patatas asadas (ecológicas)	Huevos mimosa gratinados con ensalada	Cinta de lomo a la plancha con lechuga cebolla y aceitunas	Abadejo rebozado con ensalada
<i>Fruta fresca</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Yogur</i>	<i>Fruta fresca</i>	<i>Flan de huevo casero</i>
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas con chorizo	Arroz con tomate casero	Repollo al ajo arriero	Crema de verdura	Espirales carbonara
Tortilla francesa con queso con ensalada de tomate aliñado	Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro	Ternera a la plancha con patata y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha 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</i>	<i>Mousse de limón</i>
17	18	19	20	21
Crema Dubarry	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras	Macarrones con tomate	Sopa de picadillo
Lomo a la plancha con ensalada con zanahoria	Bacalao al horno con ensalada con pepino	Tortilla francesa con queso con ensalada con soja	Merluza al horno con ensalada mixta	Lomo a la plancha con arroz integral salteado
<i>Yogur</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</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