

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

1

Arroz con salsa de tomate
Pescado al horno con lechuga

Fruta fresca

4

Menestra de verduras con jamón
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas

Lácteo

5

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta fresca

6

Arroz con pollo
Filete de pescado a la romana con lechuga y zanahoria

Lácteo

7

Lentejas a la jardinera
Tortilla de patatas con rodaja de tomate

Fruta fresca

8

Pasta con salsa de tomate y atún
Pescado al horno en salsa

Fruta fresca

11

Puré de verduras
Ternera de Ávila guisada con champiñones

Fruta fresca

12

**FIESTA LOCAL
SAN JUAN DE SAHAGÚN**

13

Pasta con salsa de tomate
Cordon blue con lechuga

Lácteo

14

Patatas con costilla
Pescado con salsa de tomate

Fruta fresca

15

Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa con lechuga y aceitunas

Lácteo

18

Paella mixta
Chuleta de Sajonia con lechuga

Lácteo

19

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta fresca

20

Pasta con salsa boloñesa
Pescado en salsa de puerros

Lácteo

21

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera al horno con lechuga y tomate

Fruta fresca

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

¡ FELICES VACACIONES !

JUNIO 2018



serunion 
educa

Quítate la sed con agua

¡Ya queda menos para las vacaciones! Es muy importante mantener tu cuerpo hidratado durante los calurosos meses de verano, una época ideal para disfrutar de refrescantes zumos de fruta natural, sopas o cremas frías. Algunas frutas y verduras son ricas en agua, como la sandía, las fresas, los tomates, el pepino y el brócoli, y pueden complementar, pero no sustituir, el consumo directo de agua. Recuerda: **¡no hay nada mejor que el agua para hidratarnos!**

Curiosidades

Existen más de 200 variedades de ciruelas. Las de color amarillo son las más ácidas; las rojas, las más jugosas; las negras son ideales para cocinar y las verdes, las más dulces. Además de su sabor refrescante, esta fruta cuida la salud de nuestro cerebro y protege la vista, gracias a las vitaminas y antioxidantes que contiene.



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