

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

Puré de verduras  
Ternera de Ávila guisada con champiñones  
*Fruta fresca de temporada*

3

Judías pintas con arroz  
Tortilla francesa con lechuga y aceitunas  
*Lácteo*

4

Coditos con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno con lechuga  
*Fruta fresca de temporada*

5

Potaje castellano  
Cordón blue con lechuga, tomate y cebolla  
*Lácteo*

6

Patatas con costilla  
Atún con salsa de tomate y lechuga  
*Fruta fresca de temporada*

9

Paella mixta  
Delicias de merluza con lechuga  
*Fruta fresca de temporada*

10

Sopa de cocido  
Cocido completo  
*Lácteo*

11

Crema de calabacín  
Hamburguesa de ternera al horno con lechuga y tomate  
*Fruta fresca de temporada*

12

**FESTIVO**

13

**NO LECTIVO**

16

Espaguetis con tomate  
Rape en salsa de marisco  
*Fruta fresca de temporada*

17

Lentejas a la riojana  
Pollo con lechuga y aceitunas  
*Fruta fresca de temporada*

18

Sopa de arroz  
Tortilla de patata y atún con rodaja de tomate  
*Lácteo*

19

Judías verdes con beicon  
Filete de cerdo a la milanesa con patatas fritas  
*Fruta fresca de temporada*

20

Fabada  
Skipper de bacalao con lechuga y cebolla  
*Lácteo*

23

Crema de hortalizas  
Salchichas frescas con lechuga  
*Lácteo*

24

Alubias pintas estofadas  
Jamoncitos de pollo al chilindrón  
*Fruta fresca de temporada*

25

Macarrones con tomate y jijas  
Merluza en salsa verde con guisantes  
*Fruta fresca de temporada*

26

Sopa de cocido  
Cocido completo  
*Lácteo*

27

Patatas con carne  
Rabas de calamar con tomate y cebolla  
*Fruta fresca de temporada*

30

Lentejas con chorizo  
Colas de rape rebozada con lechuga  
*Lácteo*

31

Sopa de ave con pasta  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado  
*Fruta fresca de temporada*

**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.**

serunion  educa

## ¡Cambio de temporada!

¡Ha llegado el otoño con sus frutas y verduras de temporada! Al consumirlas, nos aseguramos de que nuestro organismo recibe los nutrientes saludables que estas aportan, y en esta época del año es cuando están más frescas. Entre los alimentos típicos del otoño podemos encontrar: granada, uva, manzana, higo, caqui, castañas, espinacas, coliflor, calabaza, boniato, alcachofa... ¡Y muchos más!

## Curiosidades

Debido al ácido contenido en las manzanas y a su interior crujiente, esta fruta es buena para ayudar a limpiar y aclarar los dientes. Pero ojo, comerte una manzana ¡no es igual que lavarte los dientes!



## 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