

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11  
Crema de hortalizas  
Salchichas frescas con lechuga y tomate  
Lácteo

12  
Alubias pintas estofadas  
Pechuga de pollo  
Fruta fresca de temporada

13  
Macarrones con tomate y jijas  
Merluza en salsa verde  
Fruta fresca de temporada

14  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo

15  
Patatas con carne  
Rabas de calamar con tomate y cebolla  
Fruta fresca de temporada

18  
Lentejas con chorizo  
Colas de rape rebozado con lechuga y tomate  
Lácteo

19  
Sopa de ave con pasta  
Albóndigas de ternera en salsa con patata dado  
Fruta fresca de temporada

20  
Alubias blancas con chorizo  
Huevos moll con lechuga, tomates y aceitunas  
Fruta fresca de temporada

21  
Arroz con salsa de tomate  
Salmón horneado con eneldo y lechuga  
Fruta fresca de temporada

22  
Crema de patata y zanahoria  
Pollo asado a la naranja con lechuga, tomate y maíz  
Lácteo

25  
Espirales con salsa de tomate y atún  
Filete de merluza a la romana con lechuga  
Lácteo

26  
Lentejas a la jardinera  
Tortilla de patata con rodaja de tomate  
Fruta fresca de temporada

27  
Menestra de verduras con taquitos de jamón  
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas  
Lácteo

28  
Arroz con pollo  
Bacalao al horno con salsa de tomate, lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

29  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

**En cumplimiento del Reglamento 1.169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.**

Con el plátano obtenemos energía al instante y de forma natural. Gracias a su alto contenido de potasio, esta fruta nos ayuda a recuperarnos después de haber hecho ejercicio físico. Además, nos mantiene alerta y mucho más concentrados.



**¡Mucha energía!**  
 ¡Este mes de septiembre volvemos a la escuela!  
 Necesitas empezar con fuerza el nuevo curso.  
 Asegúrate de mantener unos hábitos alimentarios  
 saludables durante todo el año, así tendrás la energía  
 suficiente para sacar las mejores notas y ¡también  
 jugar con tus amigos!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
 PARA FAMILIAS  
 902 360 030  
 nutricion360@serunion.elior.com  
 www.serunion-educa.com