

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

1

**FESTIVO**

**DIA DE TODOS LOS SANTOS**

2

Arroz con salsa de tomate

Salmón al horno con eneldo y lechuga

*Fruta*

3

Crema de patata y zanahoria con picatostes

Pollo asado a la naranja con lechuga

*Lácteo*

6

Espirales con salsa de tomate y atún

Filete de merluza a la romana con lechuga

*Lácteo*

7

Lentejas a la riojana

Tortilla de patata con rodaja de tomate

*Fruta*

8

Menestra de verduras con taquitos de jamón

Lomo adobado a la plancha con patatas fritas

*Lácteo*

9

Arroz con pollo

Bacalao al horno con salsa de tomate

*Fruta*

10

Sopa de cocido

Cocido completo

*Fruta*

13

Puré de verduras

Ternera de Ávila guisada con champiñones

*Fruta*

14

Alubias pintas con arroz

Tortilla francesa con lechuga y aceitunas

*Lácteo*

15

Coditos con salsa de tomate

Filete de merluza al horno con lechuga

*Fruta*

16

Potaje castellano

Cordón blue con lechuga y tomate

*Lácteo*

17

Patatas con costilla

Atún con salsa de tomate

*Fruta*

20

Paella mixta

Delicias de merluza con lechuga

*Fruta*

21

Sopa de cocido

Cocido completo

*Lácteo*

22

Crema de calabacín

Hamburguesa de ternera al horno con lechuga y tomate

*Fruta*

23

Macarrones con salsa boloñesa

Bacalao en salsa de puerros

*Fruta*

24

Lentejas estofadas

Chuleta de Sajonia con pimientos asados

*Lácteo*

27

Espaguetis con tomate

Rape en salsa de marisco

*Fruta*

28

Lentejas a la riojana

Tortilla de patata y atún con lechuga

*Fruta*

29

Sopa de arroz

Jamonicitos de pollo al chilindrón

*Lácteo*

30

Judías verdes con bacon

Filete de cerdo a la milanesa con patatas fritas

*Fruta*

**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.**



## ¡Llega el frío!

Llevar una dieta con alimentos de temporada es la mejor manera de disfrutar de todas sus propiedades en su mejor momento, y así preparar nuestro organismo para que afronte los cambios de tiempo típicos de esta época del año. Las frutas veraniegas dan paso a los cítricos, las uvas, el caqui y las manzanas. En cuanto a las verduras, es el momento ideal para degustar las alcachofas y judías verdes. Y no nos olvidemos de las coles, espinacas y acelgas que, combinadas con legumbres, componen los potajes y cocidos imprescindibles en los días más fríos.

serunion  educa

## Curiosidades

España es el mayor productor de naranja en Europa, y el zumo de esta fruta es con diferencia el más consumido en todo el mundo. El consumo habitual de naranja favorece el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, tiene efecto cardioprotector y contribuye a cuidar de nuestra vista, huesos, uñas y dientes.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

### CENA

- |   |   |
|---|---|
|  +  |  +  |
|  +  |  +  |
|  +  |  +  |

- |   |   |
|---|---|
|  +  |  +  |
|  +  |  +  |
|  +  |  +  |

- |   |   |
|---|---|
|  +  |  +  |
|  +  |  +  |
|  +  |  +  |

- |   |   |
|---|---|
|  |  |
|---|---|

- |   |   |
|---|---|
|  |  |
|---|---|

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com