

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

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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</p> | | | <p>Sopa de cocido 1</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Macarrones con salsa de tomate 2</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p><i>Fruta</i></p> |
| <p>Sopa de ave con pasta 5</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Lentejas con chorizo 6</p> <p>Pescado rebozado con lechuga</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Crema de patata y zanahoria con picatostes 7</p> <p>Pollo asado a la naranja con lechuga y maíz</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Fabada 8</p> <p>Huevos moll con lechuga y tomate</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Arroz con salsa de tomate 9</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p><i>Fruta</i></p> |
| <p>Menestra de verduras 12</p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas fritas</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Sopa de cocido 13</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Arroz con pollo 14</p> <p>Filete de merluza a la romana con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Lentejas a la jardinera 15</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Espirales con salsa de tomate y atún 16</p> <p>Bacalao al horno con salsa de tomate</p> <p><i>Lácteo</i></p> |
| <p>Puré de verduras 19</p> <p>Ternera de Ávila guisada con champiñones</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Coditos con salsa de tomate 20</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Potaje castellano 21</p> <p>Cordon blue con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Patatas con costilla 22</p> <p>Atún con salsa de tomate, y lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Alubias pintas estofadas 23</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y aceitunas</p> <p><i>Fruta</i></p> |
| <p>Paella mixta 26</p> <p>Ternera de Ávila guisada con champiñones</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>Coditos en salsa de tomate 27</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga</p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>Potaje castellano 28</p> <p>Cordón blue con lechuga y tomate</p> <p><i>Fruta</i></p> | <p>JUEVES SANTO 29</p> | <p>VIERNES SANTO 30</p> |

Llega la primavera

La primavera ya está aquí, ¡la estación con más colores de todas! Aprovecha las verduras de la temporada para preparar ensaladas vistosas y sabrosas: espárragos, endibias, lechuga, apio, rábanos, espinacas... Las frutas también pueden ser excelentes aliadas para dar un toque original a tus platos, como las fresas, fresas y frambuesas. Recuerda: ¡las ensaladas no tienen por qué ser aburridas!

serunion educa

Curiosidades

Los espárragos pueden ser blancos o verdes, según la forma de cultivarlos: son blancos cuando se cubren de tierra hasta su recolección, mientras que son verdes si crecen al aire libre y con la luz del sol. Son muy nutritivos y se pueden saborear de muchas maneras: en tortilla, revueltos, brochetas, a la parrilla, etc.



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