

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2
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

9
Crema de hortalizas

Rabas de calamar con rodaja de tomate

Lácteo

16
Sopa de ave con pasta

Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado

Lácteo

23
FESTIVO

30
DÍA NO LECTIVO

3

10
Alubias pintas estofadas

Pechuga de pollo

Fruta

17
Lentejas con chorizo

Filete de merluza con ensalada

Fruta

24
Arroz con tomate

Filete de merluza a la romana con lechuga

Lácteo

31

4

11
Patatas con carne

Salchichas frescas con lechuga

Fruta

18
Crema de patata y zanahoria

Pollo asado a la naranja con lechuga y maíz

Fruta

25
JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN
Sopa castellana
Carrilleras en salsa

Tarta San Marcos

31

5

12
Sopa de cocido

Cocido completo

Lácteo

19
Fabada

Huevos villaroy con lechuga

Lácteo

26
Lentejas a la jardinera

Tortilla de patata con rodaja de tomate

Fruta

31

6

13
Macarrones con tomate y jijas

Merluza en salsa verde

Fruta

20
Arroz con salsa de tomate

Salmón al horno con eneldo

Fruta

27
Espirales con salsa de tomate y atún

Bacalao al horno con salsa de tomate

Lácteo

31

¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, basada en alimentos frescos y de temporada. Y no nos olvidemos de la actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ¡a cualquier edad!

serunion  educa

Los nísperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



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