



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*Macarrones carbonara  
Rape al horno con patatas  
panaderas  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Macarrones carbonara  
Rape al horno con patatas  
panaderas  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Arroz a la cubana  
Filete de lomo a la plancha  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Arroz a la cubana  
Merluza empanada con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

**SEMANA SANTA**

*Alubias blancas con chorizo  
Filete de lomo a la plancha con  
ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Alubias blancas con chorizo  
Filete de lomo a la plancha con  
ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Lasaña  
Merluza a la plancha con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Crema de calabacín  
Albóndigas con patatas  
Fruta o Yogur  
Pan*

**SEMANA SANTA**

*Arroz con tomate  
Tortilla de patatas con aliño de  
tomate  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Arroz con tomate  
Tortilla de patatas con aliño de  
tomate  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Lentejas con chorizo  
Filete de pollo a la plancha con  
ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Lentejas con chorizo  
Filete de pollo a la plancha con  
ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

**SEMANA SANTA**

*Lentejas con chorizo  
Cinta de lomo a la mostaza  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Patatas con verduras  
Albóndigas en salsa con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Patatas con verduras  
Albóndigas en salsa con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Lacitos con tomate  
Atún encebollado con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

**SEMANA SANTA**

*Crema de calabacín  
Tortilla de patatas con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Cocido de garbanzos  
Estofado de ternera con verduras  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Puré de verduras  
Croquetas de pollo con patatas fritas  
Fruta o Yogur  
Pan*

*Estofado de patatas con carne  
Croquetas caseras con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan*

**SEMANA SANTA**

# Mega 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, fresones y frambuesas.  
 Recuerda: ¡las ensaladas no tienen por qué ser aburridas!



## 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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elfor.com

www.serunion-educa.com