

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

11

12
Lacitos con tomate
Filete de pollo plancha con patatas
Fruta o Yogur
Pan

13
Estofado de patatas con carne
Varitas de merluza con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

14
Lentejas con chorizo
Filete de lomo a la plancha
Fruta o Yogur
Pan

15
Albóndigas en salsa
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

18
Macarrones boloñesa
Merluza al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

19
Paella de marisco
Estofado de pollo con patatas fritas
Fruta o Helado
Pan

20
Salmorejo con guarnición
Albóndigas en salsa con patatas
Fruta o Yogur
Pan

21
Lentejas estofadas
Muslo de pollo al chilindrón con ensalada completa
Fruta o Yogur
Pan

22
Cazón con tomate
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

25
Arroz con pollo
Merluza empanada con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

26
Salmorejo con huevo
Filete de pollo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

27
Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas
Fruta o Yogur
Pan

28
Picadillo de atún
Albóndigas en salsa con patatas
Fruta o Flan
Pan

29
Macarrones con tomate
Salchichas con patatas
Fruta o Yogur
Pan

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!



serunion educa

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com