

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

01
Lentejas con chorizo
Cinta de lomo al horno
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

02
Crema de calabacín
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

05
Macarrones con tomate
Rape al horno con patatas
panaderas
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

06
Alubias blancas con chorizo
Filete de lomo a la plancha con
ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

07
Arroz con tomate
Tortilla de patatas con aliño de
tomate
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

08
Patatas con verduras
Albóndigas en salsa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

09
Garbanzos estofados
Estofado de ternera con verduras
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

12
Arroz a la cubana
Filete de lomo a la plancha
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

13
Pasta con salsa de tomate natural
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

14
Lentejas con chorizo
Filete de pollo a la plancha con
ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

15
Patatas con verduras
Albóndigas en salsa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

16
Puré de verduras
Cinta de lomo con patatas fritas
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

19
Arroz a la cubana
Merluza al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

20
Crema de calabacín
Albóndigas con patatas
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

21
Lentejas con chorizo
Filete de pollo a la plancha con
ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

22
Pasta con salsa de tomate
Atún encebollado con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

23
Estofado de patatas con carne
Cinta de lomo al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

26
SEMANA SANTA

27
SEMANA SANTA

28
SEMANA SANTA

29
SEMANA SANTA

30
SEMANA SANTA

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, fresones 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

pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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