

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas
Fruta o Yogur
Pan*

05

*Sopa de fideos
Lasaña
Fruta o Yogur
Pan*

06

*Puré de calabacín
San Jacobo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

07

*Ensalada completa
Carne en salsa
Fruta o Yogur
Pan*

01

*Sopa de letras
Salchichas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

02

*Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas
Fruta o Yogur
Pan*

05

*Sopa de fideos
Lasaña
Fruta o Yogur
Pan*

06

*Puré de calabacín
San Jacobo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

07

*Arroz tres delicias
Merluza al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

08

*Sopa de estrellas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

09

*Verduras salteadas
Tortilla francesa con patatas
Fruta o Yogur
Pan*

12

*Sopa de letras
Hamburguesa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

13

*Puré de calabacín
Pizza con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

14

*Arroz tres delicias
Boquerones con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

15

*Sopa de letras
Carne en salsa con patatas
Fruta o Yogur
Pan*

16

*Salteado de verduras
Filete de pollo con aliño de tomate
Fruta o Yogur
Pan*

19

*Sopa de letras
Pescado frito con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

20

*Puré de calabacín
Tortilla francesa con pimientos
aliñados
Fruta o Yogur
Pan*

21

*Sopa de arroz
Estofado de pavo con patatas
Fruta o Yogur
Pan*

22

*Sopa de fideos
Montaditos variados con ensalada
Fruta o Yogur
Pan*

23

SEMANA SANTA

26

SEMANA SANTA

27

SEMANA SANTA

28

SEMANA SANTA

29

SEMANA SANTA

30

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, fresas 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

	+			+	
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

fruta lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.eliolr.com

www.serunion-educa.com