

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Puré de calabacín
Filete de lomo plancha con
ensalada
Fruta o yogur
Pan

03

Sopa de fideos
Flamenquín con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

04

Arroz tres delicias
Estofado de pollo con patatas
Fruta o yogur
Pan

05

Crema de verduras
Tortilla de patatas
Fruta o yogur
Pan

06

Sopa de estrellas
Montaditos variados
Fruta o yogur
Pan

09

Crema de verduras
Hamburguesa con pan y queso
Fruta o yogur
Pan

10

Sopa de letra
Serranito con ensalada
Fruta o yogur
Pan

11

Salteado de verduras
Filete de pescado al horno
Fruta o yogur
Pan

12

FESTIVO

13

FESTIVO

16

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Fruta o yogur
Pan

17

Verduras salteadas
Sandwich de jamón de york y queso
Fruta o yogur
Pan

18

Puré de calabacín
Pizza con aliño de tomate
Fruta o yogur
Pan

19

Ensalada completa
Carne en salsa con patatas
Fruta o yogur
Pan

20

Sopa de estrella
Perrito
Fruta o yogur
Pan

23

Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas
Fruta o yogur
Pan

24

Sopa de fideos
Lasaña
Fruta o yogur
Pan

25

Puré de calabacín
San Jacobo con patatas
Fruta o yogur
Pan

26

Arroz tres delicias
Canelones de atún
Fruta o yogur
Pan

27

Sopa de estrellas
Flamenquín con patatas fritas
Fruta o yogur
Pan

30

Verduras salteadas
Tortilla francesa con patatas
Fruta o yogur
Pan

31

Sopa de letras
Perrito con patatas
Fruta o yogur
Pan

serunion educa3

¡Cambio de temporada!

¡Ha llegado el otoño con sus frutas y verduras de temporada! Al consumirlas, nos aseguramos de que nuestro organismo recibe los nutrientes saludables que estas aportan, y en esta época del año es cuando están más frescas. Entre los alimentos típicos del otoño podemos encontrar: granada, uva, manzana, higo, caqui, castañas, espinacas, coliflor, calabaza, boniato, alcachofa...
¡Y muchos más!

Curiosidades

Debido al ácido contenido en las manzanas y a su interior crujiente, esta fruta es buena para ayudar a limpiar y aclarar los dientes. Pero ojo, comerte una manzana ¡no es igual que lavarte los dientes!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

pasta/arroz + carne

pasta/arroz + pescado

pasta/arroz + huevo

CENA

verdura + pescado

verdura + huevo

verdura + carne

verdura + carne

verdura + pescado

verdura + huevo

pasta/arroz + pescado

pasta/arroz + huevo

pasta/arroz + carne

legumbres + carne

legumbres + pescado

legumbres + huevo

verdura + pescado

verdura + huevo

verdura + carne

fruta

lácteo

fruta

lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.educa.com

www.serunion-educa.com