

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas estofadas  
Cinta de lomo al horno  
Fruta o Yogur  
Pan

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

05  
Macarrones con salsa de tomate natural  
Rape al horno con patatas panaderas  
Fruta o Yogur  
Pan

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

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

08  
Patatas con verduras  
Pechuga de pollo en salsa con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan

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

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

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

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

15  
Patatas con verduras  
Pechuga de pollo en salsa con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan

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

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

20  
Crema de calabacín  
Albóndigas con patatas  
Fruta o Yogur  
Pan

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

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

23  
Estofado de patatas con carne  
Cinta de lomo con ensalada  
Fruta o Yogur  
Pan

26  
SEMANA SANTA

27  
SEMANA SANTA

28  
SEMANA SANTA

29  
SEMANA SANTA

30  
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

	+			+	
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.elioc.com  
www.serunion-educa.com