



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

01
Lentejas con chorizo
Lomo estofado
Fruta o Yogur
Pan

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

05
Macarrones carbonara
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
Albóndigas 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
Macarrones con tomate
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
Albóndigas en salsa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

16
Puré de verduras
Croquetas de pollo con patatas fritas
Fruta o Yogur
Pan

19
Arroz a la cubana
Merluza empanada 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
Lacitos con tomate
Atún encebollado con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

23
Estofado de patatas con carne
Croquetas caseras con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

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, fresas 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

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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