

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

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

03

Alubias con chorizo
Estofado de pollo con patatas
Fruta o Yogur
Pan

04

Patatas con verduras
Filete de lomo plancha con ensalada
Fruta o yogur
Pan

05

Espirales boloñesa
Calamares fritos con ensalada
Fruta o yogur
Pan

06

Lentejas con chorizo
Salchichas con patatas
Fruta o yogur
Pan

09

Lacitos con tomate
Estofado de cerdo con verduras
Fruta o yogur
Pan

10

Potaje de garbanzos
Buñuelos de bacalao con tomate aliñado
Fruta o yogur
Pan

11

Paella de marisco
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o yogur
Pan

12

FESTIVO

13

FESTIVO

16

Arroz con pollo
Merluza empanada con ensalada
Fruta o yogur
Pan

17

Lentejas con chorizo
Cinta de lomo con patatas
Fruta o yogur
Pan

18

Espirales boloñesa
Estofado de pollo al curry
Fruta o yogur
Pan

19

Puchero con arroz
Tortilla de patatas y espinacas con aliño de tomate
Fruta o yogur
Pan

20

Crema de calabacín
Nuggets de pollo con patatas
Fruta o yogur
Pan

23

Macarrones carbonara
Buñuelo de bacalao con ensalada
Fruta o yogur
Pan

24

Alubias con chorizo
Filete de lomo plancha con ensalada
Fruta o yogur
Pan

25

Carne con tomate
Merluza en salsa verde con rodajas de tomate aliñado
Fruta o yogur
Pan

26

Patatas con verduras
Albóndigas en salsa con ensalada
Fruta o yogur
Pan

27

Puré de verduras
Estofado de ternera con verduras
Fruta o yogur
Pan

30

Arroz a la cubana
Hamburguesa con patatas
Fruta o yogur
Pan

31

Lasaña
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta o yogur
Pan

serunion
Educa

¡Cambio de temporada!

¡Ha llegado el otoño con sus frutas y verduras de temporada!
Al consumirlos, 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

lácteo

fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elfor.com

www.serunion-educa.com