

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

05

06

07

08

11

12

13

14

15

Lacitos con tomate
Filete de pollo plancha con patatas
Fruta o Yogur
Pan

Estofado de patatas con carne
Varitas de merluza con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Lentejas con chorizo
Filete de lomo a la plancha
Fruta o Yogur
Pan

Albóndigas en salsa
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

18

19

20

21

22

Macarrones boloñesa
Merluza al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Paella de marisco
Estofado de pollo con patatas fritas
Fruta o Helado
Pan

Crema de verduras
Albóndigas en salsa con patatas
Fruta o Yogur
Pan

Lentejas estofadas
Muslo de pollo al chilindrón con
ensalada completa
Fruta o Yogur
Pan

Cazón con tomate
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

25

26

27

28

29

Arroz con pollo
Merluza empanada con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Crema de verduras
Filete de pollo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas
Fruta o Yogur
Pan

Sopa con fideos
Albóndigas en salsa con patatas
Fruta o Flan
Pan

Macarrones con tomate
Salchichas con patatas
Fruta o Yogur
Pan



¡Mucha energía!
 Este mes de septiembre volvemos a la escuela!
 Necesitas empezar con fuerza el nuevo curso.
 Asegúrate de mantener unos hábitos alimentarios
 saludables durante todo el año, así tendrás la energía
 suficiente para sacar las mejores notas y también
 jugar con tus amigos!

serunion
 educa

Curiosidades

Con el plátano obtenemos energía al instante y de forma natural. Gracias a su alto contenido de potasio, esta fruta nos ayuda a recuperarnos después de haber hecho ejercicio físico. Además, nos mantiene alerta y mucho más concentrados.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

	+			+	
verdura	+	carne	verdura	+	pescado
	+			+	
verdura	+	pescado	verdura	+	huevo
	+			+	
verdura	+	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		fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
 PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.eliar.com

www.serunion-educa.com