

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

5

Patatas estofadas

Albóndigas en salsa con lechuga

Lácteo

6

Lentejas con chorizo

Cola de rape rebozado con pimientos de piquillo

Fruta fresca de temporada

7

Crema de verduras

Pollo asado a la naranja con lechuga, tomate y aceitunas

Fruta fresca de temporada

8

Fabada

Huevos moll con lechuga, tomate y maíz

Lácteo

9

Arroz con salsa de tomate

Salmón al horno con eneldo y lechuga

Fruta fresca de temporada

12

Judías verdes con taquitos de jamón

Lomo adobado a la plancha con lechuga

Lácteo

13

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta fresca de temporada

14

Arroz con pollo

Filete de merluza a la romana con lechuga y tomate

Lácteo

15

Lentejas a la jardinera

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria

Fruta fresca de temporada

16

Espirales con salsa de tomate

Bacalao al horno con salsa de tomate

Fruta fresca de temporada

19

Puré de verduras

Ternera de Ávila guisada con champiñones y patatas

Fruta fresca de temporada

20

Coditos con tomate y jijas

Filete de merluza al horno con lechuga, zanahoria y aceitunas

Lácteo

21

Potaje castellano

Cordon blue con lechuga

Fruta fresca de temporada

22

Patatas con carne

Atún con salsa de tomate,

Lácteo

23

Empedrado de alubias pintas

Tortilla francesa con lechuga y cebolla

Fruta fresca de temporada

26

Paella mixta

Chuleta de Sajonia con lechuga

Fruta fresca de temporada

27

Sopa de cocido

Cocido

Lácteo

28

Macarrones con salsa boloñesa

Bacalao en salsa de puerros

Fruta fresca de temporada

29

VACACIONES SEMANA SANTA

30

VACACIONES 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

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
	
	

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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