

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Puré de verduras con picatostes
Jamonicitos de pollo al chilindrón
Fruta fresca de temporada

3

Lentejas a la riojana
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada

4

Espaguetis con tomate
Merluza al horno con rodaja de tomate natural
Lácteo

5

Judías verdes con bacón
Filete de cerdo a la milanesa con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

6

Alubias blancas estofadas
Skipper de bacalao con lechuga y cebolla
Lácteo

9

Crema de hortalizas
Salchichas frescas con lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

10

Alubias pintas estofadas
Pechuga de pollo con lechuga, zanahoria y aceitunas
Lácteo

11

Patatas con carne
Rabas de calamar
Fruta fresca de temporada

12

Macarrones con tomates y jijas
Merluza en salsa verde con lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca de temporada

13

Sopa de cocido
Cocido
Lácteo

16

Lentejas con chorizo
Cola de rape rebozado con pimientos de piquillo
Fruta fresca de temporada

17

Patatas estofadas
Albóndigas en salsa con ensalada
Lácteo

18

Crema patata y zanahoria
Pollo asado a la naranja con lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada

19

Arroz con salsa de tomate
Salmón a las finas hierbas con lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

20

Fabada
Huevos mol
Lácteo

23

FESTIVO

24

Judías verdes con taquitos de jamón
Lomo adobado a la plancha con lechuga
Fruta fresca de temporada

25

Arroz con pollo
Filete de merluza a la romana con lechuga y tomate
Lácteo

26

Lentejas a la jardinera
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

27

Espirales con salsa de tomate
Bacalao al horno con salsa de tomate
Lácteo

30

Puré de verduras
Ternera de Ávila guisada con champiñones y patatas
Fruta fresca de temporada

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.

¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, basada en alimentos frescos y de temporada. Y no nos olvidemos de la actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ¡a cualquier edad!

Los nisperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

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

serunion educa

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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