

## *¡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, fresones 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

 +   
 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.elior.com

www.serunion-educa.com

**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 patatas y 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  
*Fruta fresca de temporada*

9

Arroz con salsa de tomate  
Salmón al horno con eneldo y lechuga  
*Lácteo*

12

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

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

Espirales con salsa de tomate  
Bacalao al horno con salsa de tomate  
*Fruta fresca de temporada*

16

Lentejas a la jardinera  
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  
*Lácteo*

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  
Pescado con rodaja de tomate natural  
*Fruta fresca de temporada*

23

Empedrado de alubias pintas  
Tortilla francesa con lechuga y cebolla  
*Lácteo*

26

Paella mixta  
Chuleta de Sajonia con lechuga  
*Fruta fresca de temporada*

27

Crema de verduras  
Pechuga empanada  
*Lácteo*

28

Macarrones con salsa boloñesa  
Bacalao en salsa  
*Fruta fresca de temporada*

29

**VACACIONES SEMANA SANTA**

30

**VACACIONES SEMANA SANTA**