

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

4

Judías verdes con taquitos de jamón

Lomo adobado con ensalada

Fruta fresca

5

Ensalada de garbanzos

Estofado de ternera con verduritas

Fruta fresca

6

Arroz con pollo

Filete de merluza a la romana con patatas

Fruta fresca

7

Lentejas a la jardinera

Tortilla de patatas con ensalada

Lácteo

8

Espirales con salsa de tomate y atún

Bacalao con salsa de puerros

Fruta fresca

11

Puré de verduras con picatostes

Filete de jamón con ensalada

Fruta fresca

12

Coditos con salsa de tomate

Merluza al horno con zanahoria baby

Lácteo

13

Ensalada de arroz

Cordon bleu con patatas

Fruta fresca

14

Patatas con costilla

Palometa con salsa de tomate

Fruta fresca

15

Alubias pintas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca

18

Paella mixta

Chuleta de Sajonia con lechuga

Lácteo

19

Ensalada campera

Pechuga de pollo con champiñón

Fruta fresca

20

Pasta a la boloñes

Pescado en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

21

Crema de verduras

Hamburguesa de ternera al horno con ensalada mixta

Fruta fresca

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

¡ FELICES VACACIONES !

JUNIO 2018



Quítate la sed con agua

¡Ya queda menos para las vacaciones! Es muy importante mantener tu cuerpo hidratado durante los calurosos meses de verano, una época ideal para disfrutar de refrescantes zumos de fruta natural, sopas o cremas frías. Algunas frutas y verduras son ricas en agua, como la sandía, las fresas, los tomates, el pepino y el brócoli, y pueden complementar, pero no sustituir, el consumo directo de agua. Recuerda: **¡no hay nada mejor que el agua para hidratarnos!**

Curiosidades

Existen más de 200 variedades de ciruelas. Las de color amarillo son las más ácidas; las rojas, las más jugosas; las negras son ideales para cocinar y las verdes, las más dulces. Además de su sabor refrescante, esta fruta cuida la salud de nuestro cerebro y protege la vista, gracias a las vitaminas y antioxidantes que contiene.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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