



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

Coditos salteados con champiñón
Pasta with mushroom
Tortilla de patatas
Potatoes omelette
Ensalada / Salad
Yogur / yogurt

Kcal. 603,74 Pt. 15,76 Lip. 24,49 HC. 80,09

2

Crema de zanahoria (zanahoria, patata)
Carrot cream
Filete de abadejo al ajo arriero
Fish with garlic

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 676,62 Pt. 31,72 Lip. 19,32 HC. 94,05

5

Lentejas a la jardinera
(lentejas, patata, zanahoria, cebolla)
Stewed lentils with vegetables
Filete de merluza
Hake fillet
Yogur / yogurt

Kcal. 690,16 Pt. 43,53 Lip. 20,24 HC. 83,36

6

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato sauce
Estofado de pollo a la jardinera

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 537,44 Pt. 23,83 Lip. 10,06 HC. 87,98

7

Sopa de cocido con fideos
cocido sopu with noodles
Cocido completo (garb, tern, chor)
Cocido (chickpeas, beef, chorizo,
potatoes, carrots)

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 562,65 Pt. 24,61 Lip. 15,1 HC. 82,1

8

Patatas estofadas con chorizo
Stewed potatoes with "chorizo"
Bacalao empanado
Breaded Cod
Con ensalada/ with salad

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 613,63; Prot: 36,19; Lip: 21,41; HC: 65,24

9

NO LECTIVO

12

Macarrones con picadillo
Pasta with meat

Guiso de ternera con cebolla estofada/
Stewed veal with onion

Natillas/ Custard

Kcal: 675,97; Prot: 39,14; Lip: 27; HC: 69,11

13

Garbanzos estofados con verduras
Stewed chickpeas with vegetables

Filete de abadejo a la menier
White fish in sauce
Con ensalada/ Salad

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 598,17; Prot: 30,96; Lip: 18,15; HC: 77,74

14

Crema de calabacin
Courgette Soup

Pollo asado en su jugo/ Chicken in sauce

Con patatas chips/ Chips potatoes

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 670,48; Prot: 36,14; Lip: 22,93; HC: 74,61

15

Arroz murciano
Rice style "murciano"

Palometa en salsa de mostaza y curry
Blue fish with Curry and mustard sauce
Con ensalada/salad

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 580,45; Prot: 24,24; Lip: 13,96; HC: 85,69

16

Sopa de lluvia con picadillo
Soup with pasta, egg and ham
Tortilla francesa
Omelette

Con verduras/ with vegetables

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 811,37; Prot: 36,45; Lip: 37,49; HC: 75,9

19

Lentejas con verduras
(lentejas, zanahoria, pimiento)
Lentils with vegetables
Contramusmo de pollo al limón
Stewed chicken
Ensalada / Salad
Yogur / yogurt

Kcal: 628,2 Pt. 25,84 Lip. 21,98 HC. 80,89

20

Espirales con bacon
Pasta with bacon
Tortilla de patata
Potatoes Omelette

Ensalada / Salad

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 533,79 Pt. 25,74 Lip. 13,32 HC. 77,68

21

Crema de calabaza
(calabaza, patata)
Pumpkin cream
Varitas de merluza

Breaded Hake

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 591,19 Pt. 27,21 Lip. 22,28 HC. 70,59

22

Sopa de cocido con fideos
cocido sopu with noodles
Cocido completo (garb, tern, chor)
patata, zanahoria)
Cocido (chickpeas, beef, chorizo,
potatoes, carrots)

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 562,65 Pt. 24,61 Lip. 15,1 HC. 82,1

23

Paella de verduras
Rice with vegetables

Filete de merluza con salsa de tomate
Hake in tomato sauce

Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 591,19 Pt. 27,21 Lip. 22,28 HC. 70,59

24

25

28

29

30

¡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

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

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

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



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com