

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Paella de marisco
Merluza Rebozada
maíz y zanahoria
Natillas

04
Espirales con tomate y atún
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y
espárragos
Fruta

05
Garbanzos con chorizo
Filetes de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate,
maíz y zanahoria
Yogurt

06
Arroz a la cubana con huevo frito
Pollo al ajillo con patatas panaderas
Fruta

07
Crema de calabacín con picatostes
Filetes de lomo empanado con
patatas fritas
Fruta

08
Lentejas estofadas con chorizo
Filetes de lenguado al horno con
verduritas salteadas
Natillas

11
Puré de patatas y zanahoria
Estofado de cerdo en salsa de
tomate con patatas fritas
Fruta

12
Macarrones boloñesa
Filetes de merluza a la romana con
tomate aliñado
Yogurt

13
Sopa de cocido
Cocido completo con ternera,
chorizo y pollo
Fruta

14
Crema de verduras
Salchichas de pollo en salsa de
patatas dado
Fruta

15
Arroz a la cubana con huevo frito
Hamburguesa de ternera
con rodajas de tomate
Natillas

18
Macarrones carbonara
Filetes de atún en salsa
Ensalada de lechuga,
tomate, maíz y zanahoria
Fruta

19
Lentejas estofadas con chorizo
Pollo al ajillo con
patatas panaderas
Yogurt

20
Raviolis de carne
Merluza rebozada
con verduritas salteadas
Fruta

21
MENÚ ESPECIAL
Embutido, pizzas,
Nuggets y patatas fritas
Refresco
Helado

VACACIONES

VACACIONES

25

VACACIONES

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

JUNIO 2018

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

pasta/arroz	carne	verdura	pescado	verdura	pescado
pasta/arroz	pescado	verdura	huevo	verdura	huevo
pasta/arroz	huevo	verdura	carne	verdura	carne
verdura	carne	pasta/arroz	pescado	pasta/arroz	pescado
verdura	pescado	pasta/arroz	huevo	pasta/arroz	huevo
verdura	huevo	pasta/arroz	carne	pasta/arroz	carne
legumbres	carne	verdura	pescado	verdura	pescado
legumbres	pescado	verdura	huevo	verdura	huevo
legumbres	huevo	verdura	carne	verdura	carne



fruta



fruta

Quítate la sed

¡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!**

serunion educa

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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