

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
 Patatas guisadas con carne
 Empanadillas de atún
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz
 y zanahoria
 Fruta

02
 Paella de marisco
 Merluza rebozada
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y
 zanahoria
 Natillas

05
 Espirales con tomate y atún
 Tortilla de patatas y calabacín
 Ensalada de lechuga, maíz y
 espárragos
 Fruta

06
 Garbanzos con chorizo
 Filetes de merluza al horno
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz
 y zanahoria
 Yogurt

07
 Arroz a la cubana con huevos fritos
 Pollo al ajillo con patatas panadera
 Fruta

08
 Crema de calabacín con picatostes
 Filetes de lomo empanados con
 patatas fritas
 Fruta

09
 Lentejas estofadas
 Filetes de lenguado al horno con
 verduras salteadas
 Natillas

12
 Puré de patatas y zanahoria
 Estofado de cerdo en salsa de
 tomate con patatas fritas
 Fruta

13
 Macarrones boloñesa
 Hamburguesa de ternera con
 rodajas de tomate
 Yogurt

14
 Sopa de cocido
 Cocido completo con ternera,
 chorizo y pollo
 Fruta

15
 Crema de verduras
 Salchichas de pollo en salsa con
 patatas dado
 Fruta

16
 Arroz a la cubana con huevo frito
 Filetes de merluza al horno
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y
 zanahoria
 Natillas

19
 Macarrones carbonara
 Hamburguesa de ternera con
 tomate frito y patatitas dado
 Fruta

20
 Lentejas estofadas con chorizo
 Pollo al ajillo y patatas panaderas
 Yogurt

21
 Raviolis de carne
 Merluza rebozada con verduras
 salteadas
 Fruta

22
 Patatas estofadas con carne
 Varitas de merluza
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz
 y zanahoria
 Fruta

23
 Crema de calabacín con picatostes
 Filetes de atún en salsa
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y
 zanahoria
 Natillas

26
 VACACIONES

27
 VACACIONES

28
 VACACIONES

29
 VACACIONES

30
 VACACIONES

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