

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Salmorejo con guarnición
Flamenquín
Fruta o Helado
Pan

02
Ensalada mixta
Montaditos variados
Fruta o Natillas
Pan

05
Salmorejo con huevo
Flamenquín
Fruta o Yogur
Pan

06
Ensalada mixta
Hamburguesa
Fruta o helado
Pan

07
Arroz tres delicias
Filetes de lomo
Fruta o Helado
Pan

08
Gazpacho
Tortilla con patatas
Fruta o Yogur
Pan

09
Ensalada
San Jacobo con patatas
Fruta o Natillas
Pan

12
Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Fruta o Yogur
Pan

13
Salmorejo
Filete de lomo adobado
Fruta o Helado
Pan

14
Ensalada mixta
Filete empanado
Fruta o Helado
Pan

15
Aliño de pimientos asado
Pizza
Fruta o Natillas
Pan

16
Ensalada completa
Filete de pollo con patatas
Fruta o Flan
Pan

19
Ensalada mixta
Hamburguesa con pan y queso
Fruta o Yogur
Pan

20
Salmorejo
Burrito con patatas
Fruta o Natillas
Pan

21
Arroz tres delicias
Croquetas caseras
Fruta o Yogur
Pan

22
Aliño de pimientos asado
Perrito con patatas
Fruta o Yogur
Pan

23

26

27

28

29

30
"Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor"



¡Bienvenido verano!

¡Ya queda menos para las vacaciones! Saldremos durante unos días de nuestra rutina e iremos a la playa, a la montaña, al parque o nos quedaremos tan a gusto en casa...
 Hagas lo que hagas este verano, recuerda: bebe mucha agua, ya que en verano es muy importante hidratarse. Practica ejercicio diario, pero sólo en las horas de menos calor. Come frutas y verduras de temporada, opta por sopas o purés fríos. Y, sobre todo... ¡Disfruta del verano!

Curiosidades

A veces en verano nos cuesta conciliar un poco el sueño. ¿Sabías que hay alimentos que te pueden ayudar a dormir mejor? Por ejemplo los cereales integrales como el arroz, el trigo o el maíz y los lácteos como el queso fresco, el yogur o la leche



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
 pasta/arroz	+  carne	 verdura	+  pescado
 pasta/arroz	+  pescado	 verdura	+  huevo
 pasta/arroz	+  huevo	 verdura	+  carne
 verdura	+  carne	 pasta/arroz	+  pescado
 verdura	+  pescado	 pasta/arroz	+  huevo
 verdura	+  huevo	 pasta/arroz	+  carne
 legumbres	+  carne	 verdura	+  pescado
 legumbres	+  pescado	 verdura	+  huevo
 legumbres	+  huevo	 verdura	+  carne
 fruta		 lácteo	
 lácteo		 fruta	

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
 PARA FAMILIAS
902 360 030
 nutricion360@serunion.elior.com
 www.serunion-educa.com