

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04  
Ensalada completa  
Filete de pollo con patatas  
Fruta o Yogur  
Pan

05  
Puré de verduras  
Croquetas de pollo  
Fruta o Yogur  
Pan

06  
Macarrones con salsa de tomate  
Merluza a la plancha  
Fruta o Yogur  
Pan

07  
Patatas revueltas con huevo  
Filete de pollo a la plancha  
Fruta o helado  
Pan

08  
Ensalada mixta  
Albóndigas con patatas  
Fruta o Yogur  
Pan

09  
Macarrones a la carbonara  
Calamares fritos  
Fruta o Yogur  
Pan

10  
Carne con tomate  
Tortilla  
Fruta o Yogur  
Pan

11  
Lacitos con tomate  
Frito variado  
Fruta o Yogur  
Pan

12  
Ensalada completa  
Filete al chilindrón  
Fruta o Yogur  
Pan

13  
Aliño de patatas  
Estofado de cerdo  
Fruta o Yogur  
Pan

14  
Salmorejo  
Filete de pollo a la plancha  
Fruta o Yogur  
Pan

15  
Lentejas  
Tortilla de patatas  
Fruta o Yogur  
Pan

16  
Arroz a la cubana  
Buñuelos de bacalao  
Fruta o Yogur  
Pan

17  
Lasaña  
Lomo a la plancha  
Fruta o helado  
Pan

18  
Patata aliñada  
Albóndigas en salsa  
Fruta o Yogur  
Pan

19  
Salmorejo  
Muslos de pollo  
Fruta o Yogur  
Pan

20  
**MENÚ ESPECIAL**

21

22

23

24

25  
"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