

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

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

05
Puré de verduras
Croquetas de pollo
Fruta o Yogur
Pan

06
Ensalada de pasta
Merluza a la plancha
Fruta o Yogur
Pan

07
Patatas guisadas
Filete de pollo a la plancha
Fruta o helado
Pan

08
Ensalada mixta
Albóndigas con patatas
Fruta o Yogur
Pan

09
Macarrones con salsa de tomate natural
Calamares fritos
Fruta o Yogur
Pan

10
Carne con tomate
Tortilla
Fruta o Yogur
Pan

11
Pasta con tomate
Frito variado
Fruta o Yogur
Pan

12
Ensalada completa
Muslo 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 con salsa de tomate
Bacalao en su jugo
Fruta o Yogur
Pan

17
Pasta con salsa de tomate
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	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	
 + 		 + 	

lácteo  fruta 

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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