



<p><i>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</i></p>		<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>Puré de verduras con picatostes</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>JUEVES 2</p> <p>Macarrones</p> <p>Muslo de pollo asado con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>VIERNES 3</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Bacalao a la plancha con ensalada</p> <p><i>Lácteo</i></p>
<p>LUNES 6</p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Hamburguesa de vacuno plancha con ketchup</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>MARTES 7</p> <p>Patatas con carne</p> <p>Merluza plancha con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>Sopa cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>JUEVES 9</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>VIERNES 10</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Pollo asado con champiñones</p> <p><i>Lácteo / Pan Integral</i></p>
<p>LUNES 13</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>MARTES 14</p> <p>Sopa de pescado</p> <p>Lomo adobado con patatas fritas</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Atún en salsa con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>JUEVES 16</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Albóndigas en salsa con ensalada</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>VIERNES 17</p> <p>Spaguetis</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p><i>Lácteo</i></p>
<p>LUNES 20</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Hamburguesa de vacuno con ketchup</p> <p><i>Fruta</i></p>	<p>MARTES 21</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p><i>Lácteo</i></p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>PIZZA</p> <p>POSTRE ESPECIAL</p>	<p>FELICES VACACIONES !!</p>	

JUNIO 2016

¡Al agua patos!

Llega el verano ¿preparados para ir a la playa?
 ¿Sabéis que hay alimentos como el tomate
 que tienen un alto contenido en carotenoides
 que nos ayudan a filtrar mejor la radiación solar
 y a proteger nuestra piel? Eso sí,
 ¡Nunca olvidéis poneros vuestra crema solar!

serunion 
 educa

Curiosidades

¡Qué calor! ¿Sabéis que podemos hacer helados en casa utilizando zumo de fruta?
 ¡Es muy sencillo! Solo tenemos que rellenar un molde con nuestro zumo de fruta favorito, ponerle un palito y al congelador... ¡En pocas horas veréis que bueno!

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

-  + 
-  + 
-  + 

CENA

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 

-  + 
-  + 
-  + 



fruta



lácteo



lácteo



fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
 PARA FAMILIAS

902 360 030

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