

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FIESTA

03

FIESTA

04

FIESTA

05

FIESTA

06

FIESTA

09

·Rissoto de setas con champiñones y queso
·Merluza al horno con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 643,17 Prot: 26,28g Lip: 25,01g HC: 74,83g

10

·Lentejas a la hortelana (patata, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) con arroz
·Tortilla de patata con lechuga y tomate
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 448,31 Prot:18,24 g Lip: 10,80g HC: 64,64g

11

·Sopa de caldo de ave con pasta de pistones
Jamoncito de pollo al horno con lechuga y zanahoria
. Pan del día
·Yogur natural La Fageda

Kcal: 651,99 Prot: 37,5g Lip: 25,11g HC: 65,37g

12

·Puré de calabaza (calabaza, cebolla y patata) con virutas de pan
·Longaniza de cerdo con salsa de tomate
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 635,16 Prot: 25,04gLip: 31,56g HC: 59,36g

13

·Acelgas con patata salteadas con dados de jamón dulce
·Estofado de ternera con verduras a la jardinera
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 734,59 Prot: 34,44gLip: 35,65g HC: 60,25g

16

·Arroz a la napolitana
·Escalopa de cerdo con lechuga, maíz y aceitunas
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 649,43 Prot: 30,52gLip: 21,7g HC: 80,53g

17

·Cazuelita de garbanzos amb verduras
·Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 585,8 Prot: 26,77g Lip: 19,96g HC: 68,76g

18

·Puré de calabacín (calabacín, cebolla y patata) con virutas de pan
·Suprema de merluza al horno con lechuga y tomate
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 410,39 Prot: 22,14g Lip: 11,40gHC: 51,71g

19

·Trinxat de la Cerdanya (patata y col)
·Albóndigas 100% ternera con salsa de tomate
. Pan del día
·Fruta

Kcal:654,17 Prot: 25,95gLip: 34,59gHC: 54,62g

20

·Macarrones con salsa de tomate y queso
·Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y zanahoria
. Pan del día
·Yogur natural La Fageda

Kcal: 725,63 Prot: 42,74gLip: 28,67g HC: 72,38g

23

·Patates estofadas con juliana de verduras
·Filete de Abadejo al orio con lechuga y tomate
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 451,14 Prot: 23,36g Lip: 11,17g HC: 60,09g

24

·Puré de verduras (con/menestra, cebolla y patata) con virutas de pan
·Pollo al estilo del Xef con pimiento, cebolla y champiñones
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 559,65 Prot: 34,75g Lip: 23,26g HC: 55,38g

25

·Sopa de ave con arroz
·Redondo de cerdo con salsa de zanahoria y ruedas de patata
·Yogur natural La Fageda

Kcal: 531,58 Prot: 31,98g Lip: 15,44g HC: 63,45g

26

·Espaguetis a la carbonara
·Hamburguesa a la plancha 100% de ternera con lechuga, maíz y aceitunas
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 784,53Prot: 25,92g Lip: 41,49g HC: 80,92g

27

·Judía blanca estofada con verduras y arroz
·Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 466,61 Prot: 16,1g Lip: 11,10g HC: 68,5g

30

·Bròcoli con patata al vapor
·Jamoncitos de pollo al horno con lechuga, maíz y aceitunas
. Pan del día
·Fruta

Kcal: 651,9 Prot: 38,61g Lip: 25,91g HC: 58,03g



ECOLÓGICOS: Una vez a la semana pasta, arroz, carne, fruta y verduras.
Una vez cada dos semanas legumbres



PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogurt y pan.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FIESTA

02

FIESTA

03

FIESTA

04

FIESTA

05

FIESTA

06

09
Risotto de champiñones (c/champiñones y queso sin gluten)
Merluza al horno con lechuga maíz y aceitunas
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

10
Lentejas a la hortelana c/arroz (patata, cebolla, zanahoria, tomate y pimienta)
Tortilla de patata con lechuga y tomate
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

11
Sopa de caldo de ave con pasta s/gluten i s/huevo (caldo natural)
Pollo al horno con lechuga y zanahoria
Pan del día.
Yogur natural La Eggeda.

12
Puré de calabaza (s/virutas de pan) (calabaza, patata y cebolla)
Longaniza de cerdo s/gluten con salsa de tomate
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

13
Acelgas con patatas al vapor
Redonda de ternera al horno con tomate al horno
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

16
Arroz a la napolitana
Salchichas de cerdo a la plancha con lechuga maíz y aceitunas
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

17
Cazuelita de garbanzos con verduras
Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

18
Puré de calabacin s/virutas de pan (c/calabacin, cebolleta y patata)
Suprema de merluza al horno con lechuga y tomate
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

19
Patata y col
Filete de pavo al horno con tomate al horno
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

20
Macarrones s/gluten ni huevo con salsa de tomate natural
Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y zanahoria
Pan del día.
Yogur natural La Eggeda.

23
Patatas estofadas con juliana de verduras
Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

24
Puré de verduras s/virutas de pan (a/menestra, cebolla y patata)
Pollo al estilo del Chef (c/pimiento, cebolla y champiñones)
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

25
Sopa de ave con arroz
Lomo a la plancha c/zanahoria baby salteado y ruedas de patata
Pan del día.
Yogur natural La Eggeda.

26
Espaguetis (sin huevo ni gluten) con salsa de tomate
Redonda de ternera al horno con lechuga, maíz y aceitunas
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

27
Judía blanca estofada con verduras y arroz
Tortilla de calabacin con lechuga y zanahoria
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

30
Brocoli con patata al vapor
Jamoncitos de pollo al horno con lechuga, maíz y aceitunas
Pan del día.
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)



ECOLÓGICOS: Una vez a la semana pasta, arroz, carne, fruta y verduras.
 Una vez cada dos semanas legumbres



PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogurt y pan.

¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, basada en alimentos frescos y de temporada. Y no nos olvidemos de la actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ya cualquier edad!



Curiosidades

Los nísperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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