

¡A crecer!

Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y ¡seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!

serunion 



































COLEGIO **ARULA**



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

ARULA

VIERNES

1

Crema de zanahoria / Carrot soup

Salchichas frescas en salsa/Sausages served in sauce

Patatas cocidas/ Boiled potatoes

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:19,9g - Sal:2,1g

2

Alubias con chorizo/ Asturian fabada bean stew

Tortilla francesa/French omelette

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

655,2Kcal - Prot:21,1g - Lip:22,3g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

3

Arroz tres delicias/ Three delights rice

Lomo adobado al horno/ Roast marinated tenderloin

Lechuga y remolacha/ Lettuce and beetroot

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

655,2Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

4

Lazos al pesto/ Pasta with pesto

Caballa en salsa napolitana/Mackerel in Neapolitan sauce

zanahoria dado salteada/ Sautéed diced carrot

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

741,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:16,9g - HC:102,0g AGS:3,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

7

Arroz a la banda/Arroz a banda(rice cooked in fish broth)

Flamenquines/ Flamenquines (Saint Jacob rolls)

Lechuga y zanahoria/ Lettuce and carrots

Pan blanco y Fruta fresca

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

8

Sopa de cocido con fideos/ Stew with noodles

Cocido completo/ Mixed stew

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

9

Coditos gratinados/ Macaroni au gratin

Merluza en salsa verde con guisantes/ Hake in green sauce

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

10

Crema de verduras y hortalizas / Vegetables soup

Hamburguesa con salsa de queso/ Hamburger in cheese sauce

Patatas fritas/ Chips

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

11

Lentejas con zanahoria/ Lentils with carrot

Tortilla francesa/ French omelette

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

14

Menestra de verduras salteada con patata/Sautéed vegetables

Magro de cerdo en salsa/Pork in sauce with vegetables

Arroz blanco/Sautéed rice

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

15

Tallarines a la carbonara/ Tagliatelle carbonara

Salmón al horno con eneldo/Roasted salmon with dill

Calabacín salteado / Sautéed courgette

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

16

Crema de calabaza y manzana/ Cream of squash and apple

Contramuslo de pollo al ajillo/ Garlic chicken

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

17

Lentejas estofadas con verduras

Calamar rabas rebizadas/ Battered calamari rings

Lechuga y aceitunas/ Lettuce and olives

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

18

Arroz con salsa de tomate/ Rice with tomato sauce

Tortilla francesa con york/ French omelette with ham

Lechuga y maíz/ Lettuce and corn

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,4g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

21

Macarrones salteados con verduras/Pasta with vegetables

Albóndigas con verduritas/ Veal meatballs with baby vegetables

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

22

Alubias blancas con verduras/Bean stew

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano/ Seasoned tomato

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

23

Crema parmentiere/ Leek and potato soup

Abadejo en adobo de limón frito/Pollack in a fried lemon marinade

alada de lechuga y zanahoria / Lettuce and ca

blanco/ Bread y Yogur sabor/ Flavoured yogl

637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

24

Sopa de cocido con fideos/ Stew with noodles

Cocido completo/ Mixed stew

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

25

Arroz con salsa de tomate/ Rice with tomato sauce

Escalope de pollo empanado/Chicken escalope

Lechuga y remolacha/ Lettuce and beetroot

Pan blanco/ Bread y Donetes de chocolate

526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

28

Arroz tres delicias/ Three delights rice

Empanadillas de atún/ Tuna pasties

Ensalada de lechuga y zanahoria / Lettuce and carrot

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

29

Sopa de estrellas / Soup with pasta stars

Hamburguesa braseada/ Grilled hamburges

Lechuga y tomate/ Lettuce and tomato

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

30

Lentejas con calabaza/ Lentils with squash

Merluza al horno con ajo y perejil /Baked hake with garlic and parsley

Lechuga y maíz/ Lettuce and corn

Pan blanco/ Bread y Natillas/Custard

800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

31

Espaguetis a la carbonara/ Spaguetti carbonara

Tortilla francesa de queso /Omelette with cheese

Lechuga y brotes de soja/ Lettuce and bean spr

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca/ Fresh fruit

688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -