

# Mayo ¡Cargamos las pilas!

Llega mayo y con él los paisajes se vuelven más bonitos, crecen las flores y nos apetece salir a jugar. Para estar a tope debemos tomar un desayuno completo: cereales, pan, fruta... ¡Asegúrate de que empiezas el día con energía!

serunion  
educa

## Curiosidades

¿Os habéis preguntado alguna vez por qué son tan rojas las cerezas? Su color nos indica que son muy ricas en **antioxidantes**, que nos ayudan a prevenir algunas enfermedades, cuidan nuestro corazón y nuestro cuerpo por dentro y por fuera.

### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA

	+			+	
	+			+	
	+			+	

#### CENA

	+			+	
	+			+	
	+			+	

legumbres + carne

legumbres + pescado

legumbres + huevo

fruta + lácteo

verdura + pescado

verdura + huevo

verdura + carne

fruta + lácteo

fruta

lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL

PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.educa.com

www.serunion-educa.com





<p><b>LUNES 02</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MARTES 03</b></p> <p>Lentijas caseras Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Lácteo</p>	<p><b>MIÉRCOLES 04</b></p> <p>Salmorejo con huevo duro Lomo adobado a la jardinera Fruta de temporada</p>	<p><b>JUEVES 05</b></p> <p>Garbanzos guisados Tortilla francesa con guarnición Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 06</b></p> <p>Cazuela de arroz con pollo Salmón horneado al eneldo Fruta de temporada</p>
<p><b>LUNES 09</b></p> <p>Lentijas a la campesina Jamonicos al chilindrón con patatas panaderas Fruta de temporada</p>	<p><b>MARTES 10</b></p> <p>Crema Parmentiere Albóndigas de merluza a la hortelana Lácteo</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p>	<p><b>JUEVES 12</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 13</b></p> <p>Ensalada de pasta ( maíz, zanahoria, soja, tomate y atún) Terrera con zanahoria, patatas y arroz pilat Fruta de temporada</p>
<p><b>LUNES 16</b></p> <p>Espirales con tomate y atún Cinta de lomo fresca a la normanda con zanahoria baby Fruta de temporada</p>	<p><b>MARTES 17</b></p> <p>Lentijas con zanahoria Hamburguesa en salsa de barbacoa con guarnición Lácteo</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b></p> <p>Paella de carne y verduras Croquetas de jamón con tomate y maíz Fruta de temporada</p>	<p><b>JUEVES 19</b></p> <p>Garbanzos con verduras Merluza al horno con guarnición Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 20</b></p> <p>Gazpacho con huevo duro Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada</p>
<p><b>LUNES 23</b></p> <p>Lentijas a la riojana Estofado de pollo al curry Fruta de temporada</p>	<p><b>MARTES 24</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Skipper de bacalao con tomate y maíz Lácteo</p>	<p><b>MIÉRCOLES 25</b></p> <p>Sopa de puchero Tortilla de calabacín con guarnición Fruta de temporada</p>	<p><b>JUEVES 26</b></p> <p>Alubias blancas con verduras Filetes de merluza al horno Lácteo</p>	<p><b>VIERNES 27</b></p> <p><b>Día internacional del celiaco</b> Crema de verduras ( sin gluten) Albóndigas en salsa española ( sin gluten ) Fruta de temporada</p>
<p><b>LUNES 30</b></p> <p>Coditos a la boloñesa Jamonicos de pollo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada</p>	<p><b>MARTES 31</b></p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza rebozada con guarnición Lácteo</p>			