

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

Arroz a la cubana
Merluza al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Alubias blancas con chorizo
Muslo de pollo al horno
Fruta o Yogur
Pan

Patatas con verduras
Filete de lomo plancha con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Espiraes boloñesa
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Lentejas estofadas
Salchichas con patatas
Fruta o Yogur
Pan

15

16

17

18

19

Lacitos con tomate
Estofado de cerdo con verduras
Fruta o Yogur
Pan

Potaje de garbanzos
Merluza empanada con aliño de
tomate
Fruta o Yogur
Pan

Paella de marisco
Nuggets de pollo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Patatas con choco
Filete de pollo a la plancha con
ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Puchero con fideos
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

22

23

24

25

26

Arroz con pollo
Estofado de pollo al curry
Fruta o Yogur
Pan

Lentejas con chorizo
Buñuelo de bacalao con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Espiraes boloñesa
Cinta de lomo a la jardinera
Fruta o Yogur
Pan

Puchero con arroz
Tortilla de patatas con espinacas
Fruta o Yogur
Pan

Crema de calabacín
Croquetas de pollo con patatas fritas
Fruta o Yogur
Pan

29

30

31

Macarrones carbonara
Varitas de merluza con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Alubias con chorizo
Filete de lomo a la mostaza
Fruta o Yogur
Pan

Puré de verduras
Albóndigas en salsa
Fruta o Yogur
Pan

¡Feliz año nuevo!

Después de las fiestas, ¡es hora de volver al cole con las pilas recargadas! Nada mejor que dar la bienvenida al nuevo año disfrutando de una alimentación equilibrada, que nos ayudará a fortalecer nuestras defensas y a combatir el frío del invierno. Los caldos y guisos con verduras y legumbres de temporada – como **la coliflor, la alcachofa, las habas, las judías verdes y los guisantes** – son unos buenos aliados para esta época, nos aportan muchos nutrientes, mantienen nuestro cuerpo hidratado y con una temperatura adecuada. ¡Pruébalos en tus recetas favoritas!



serunion
educa

Curiosidades

¿Sabías que el color verde de los guisantes se debe a que se cosechan cuando aún están inmaduros? A medida que maduran, se van poniendo amarillos. Los antiguos griegos y romanos ya cultivaban esta legumbre, cuya planta puede llegar a crecer hasta los 3 metros de altura, dependiendo de la variedad.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

- pasta/arroz + carne
- pasta/arroz + pescado
- pasta/arroz + huevo

CENA

- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo

fruta

fruta

lácteo

lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elfor.com

www.serunion-educa.com