



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

01  
Sopa con fideos  
Pechuga de pollo con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

04  
Arroz con pollo  
Merluza al horno con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

05  
Lentejas estofadas  
Cinta de lomo al horno  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

06  
FESTIVO

07  
FESTIVO

08  
FESTIVO

11  
Macarrones con salsa de tomate natural  
Merluza en su jugo con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

12  
Alubias blancas estofadas  
Filete de lomo plancha con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

13  
Carne con tomate  
Tortilla de patatas con aliño de tomate  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

14  
Patatas con verduras  
Filete de pollo en salsa con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

15  
Puré de verduras  
Estofado de ternera con verduras  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

18  
Arroz a la cubana  
Escalopines de ternera con patatas  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

19  
Pasta con salsa de tomate natural  
Merluza a la plancha con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

20  
Lentejas estofadas  
Filete de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

21  
Puré de verduras  
Filete de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

22  
Patatas con verduras  
Albóndigas en salsa con ensalada  
Fruta / Yogur  
Pan sin gluten

25

26

27

28

29  
Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor  
Atentamente





## ¡Feliz Navidad!

La época navideña es una buena ocasión para enseñar a los niños y niñas las tradiciones culinarias de estas fechas. Unas galletas de Navidad hechas en casa pueden ser un bonito (y sabroso!) detalle para toda la familia. Aprovechemos también las frutas deshidratadas como los orejones, ciruelas y uvas pasas en diferentes recetas, ya que son ricas en fibra y minerales y pueden ser una alternativa más saludable a los típicos turrones y polvorones.

serunion  
educa

## Curiosidades





































La tradición de montar un belén representando el nacimiento de Jesús tiene casi 800 años. La primera celebración navideña en la que se hizo fue para la Nochebuena de 1223 en una cueva en Greccio (Italia) por San Francisco de Assis.



### RECOMENDADOR DE CENAS

#### COMIDA

#### CENA

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

lácteo

lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

902 360 030

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