

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

Arroz a la cubana
Merluza al horno
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

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

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

Pasta con salsa de tomate natural
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

Lentejas estofadas
Pechuga de pollo con patatas
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

15

16

17

18

19

Pasta con tomate
Estofado de cerdo con verduras
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

Potaje de garbanzos
Merluza al horno con aliño de tomate
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

Paella de marisco
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

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

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

22

23

24

25

26

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

Lentejas con chorizo
Bacalao en su jugo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

Pasta con salsa de tomate
Cinta de lomo a la jardinera
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

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

Crema de calabacín
Filete de pollo con patatas fritas
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

29

30

31

Pasta con salsa de tomate natural
Merluza en su jugo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

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

Puré de verduras
Albóndigas en salsa
Fruta o Yogur
Pan sin gluten

¡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

CENA

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 fruta

 lácteo

 lácteo

 fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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