



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

Puré de calabacín
Filete de lomo plancha
Fruta o Yogur
Pan

Sopa de fideos
Flamenquín con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Arroz tres delicias
Estofado de pollo con patatas
Fruta o Yogur
Pan

Crema de verduras
Merluza con salsa roja
Fruta o Helado
Pan

Sopa de letras
Tortilla de patatas
Fruta o Natillas
Pan

15

16

17

18

19

Salteado de verduras
Tortilla francesa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Sopa de letras
Serranito con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Crema de calabacín
Pescado variado (boquerones,
acedias, adobo) con ensalada
Fruta o Helado
Pan

Sopa de arroz
Filete de lomo a la plancha
Fruta o Yogur
Pan

Crema de calabaza
Estofado de pavo
Fruta o Natillas
Pan

22

23

24

25

26

Sopa de fideos
Tortilla francesa con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

Verduras salteadas
Sándwich de jamón york y queso
Fruta o Helado
Pan

Puré de calabacín
Carne a la jardinera
Fruta o Helado
Pan

Sopa de lluvia
Pescado variado (boquerones,
acedias, adobo) con ensalada
Fruta o natillas
Pan

Sopa de estrellas
Pizza con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

29

30

31

Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas
Fruta o Yogur
Pan

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Fruta o Yogur
Pan

Puré de calabacín
Merluza en salsa verde
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

CENA

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

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