



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08
Arroz a la cubana
Merluza al horno con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

09
Alubias blancas con chorizo
Muslo de pollo al horno
Fruta o Yogur
Pan

10
Patatas con verduras
Filete de lomo plancha con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

11
Espirales boloñesa
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

12
Lentejas estofadas
Salchichas con patatas
Fruta o Yogur
Pan

15
Lacitos con tomate
Estofado de cerdo con verduras
Fruta o Yogur
Pan

16
Potaje de garbanzos
Merluza empanada con aliño de tomate
Fruta o Yogur
Pan

17
Paella de marisco
Nuggets de pollo con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

18
Patatas con choco
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

19
Puchero con fideos
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

22
Arroz con pollo
Estofado de pollo
Fruta o Yogur
Pan

23
Lentejas con chorizo
Buñuelo de bacalao con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

24
Espirales boloñesa
Cinta de lomo a la jardinera
Fruta o Yogur
Pan

25
Puchero con arroz
Tortilla de patatas con espinacas
Fruta o Yogur
Pan

26
Crema de calabacín
Croquetas de pollo con patatas fritas
Fruta o Yogur
Pan

29
Macarrones carbonara
Varitas de merluza con ensalada
Fruta o Yogur
Pan

30
Alubias con chorizo
Filete de lomo a la mostaza
Fruta o Yogur
Pan

31
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

CENA

	+			+	
pasta/arroz	+	carne	verdura	+	pescado
	+			+	
pasta/arroz	+	pescado	verdura	+	huevo
	+			+	
pasta/arroz	+	huevo	verdura	+	carne
	+			+	
verdura	+	carne	pasta/arroz	+	pescado
	+			+	
verdura	+	pescado	pasta/arroz	+	huevo
	+			+	
verdura	+	huevo	pasta/arroz	+	carne
	+			+	
legumbres	+	carne	verdura	+	pescado
	+			+	
legumbres	+	pescado	verdura	+	huevo
	+			+	
legumbres	+	huevo	verdura	+	carne

fruta

lácteo

lácteo

fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.eltor.com

www.serunion-educa.com