

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Puchero con fideos
Nuggets de pollo con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

04
Arroz con pollo
Merluza empanada con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

05
Lentejas con chorizo
Cinta de lomo al horno
Fruta / Yogur
Pan

06
FESTIVO

07
FESTIVO

08
FESTIVO

11
Macarrones carbonara
Buñuelo de bacalao con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

12
Alubias blancas con chorizo
Filete de lomo plancha con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

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

14
Patatas con verduras
Albóndigas en salsa con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

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

18
Arroz a la cubana
Hamburguesa con patatas
Fruta / Yogur
Pan

19
Macarrones con salsa de tomate
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

20
Lentejas con chorizo
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta / Yogur
Pan

21
Puré de verduras
Croquetas de pollo con patatas fritas
Fruta / Yogur
Pan

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

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

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

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |
| + | + |
| + | + |
| + | + |
| + | + |
| + | + |
| + | + |



fruta



lácteo



lácteo



fruta

¡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 turroneos y polvorones.

serunion educa

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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