

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Alubias blancas con chorizo
Skipper de bacalao con lechuga

Lácteo

4
Crema de hortalizas
Pechuga de pollo

Lácteo

5
Alubias pintas estofadas
Merluza en salsa verde con lechuga y tomate

Fruta

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Sopa de ave con pasta
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado

Lácteo

12
Lentejas con chorizo
Colas de rape rebozado con pimientos asados

Fruta

13
Crema de patata y zanahoria con picatostes
Pollo asado a la naranja con lechuga, tomate y maíz

Fruta

14
Fabada
Huevos moll con lechuga y aceitunas

Lácteo

15
Arroz con salsa de tomate
Salmón horneado al eneldo con lechuga

Fruta

18
Menestra de verduras con jamón
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas

Fruta

19
Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta

20
Arroz con pollo
Filete de merluza a la romana con lechuga

Lácteo

21
Lentejas a la jardinera
Tortilla de patatas con rodaja de tomate

Fruta

22
MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD

!!!! FELIZ NAVIDAD !!!!

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

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

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

¡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.



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS
 902 360 030
 nutricion360@serunion.elior.com
 www.serunion-educa.com