

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

Sopa de arroz

Jamoncitos de pollo al chilindrón

Fruta

9

Lentejas a la riojana

Tortilla de patatas y atún con lechuga y aceitunas

Fruta

10

Espaguetis con tomate

Rape en salsa de marisco con rodaja de tomate

Lácteo

11

Judías verdes con bacon

Filete de cerdo a la milanesa con patatas fritas

Fruta

12

Alubias con chorizo

Skipper de bacalao con lechuga

Lácteo

15

Crema de hortalizas

Salchichas frescas con lechuga y tomate

Lácteo

16

Alubias pintas estofadas

Pechuga de pollo

Fruta

17

Patatas con carne

Rabas de calamar

Fruta

18

Sopa de cocido

Cocido completo

Lácteo

19

Macarrones con tomate y jijas

Merluza en salsa verde con tomate

Fruta

22

Sopa de ave con pasta

Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado

Lácteo

23

Lentejas con chorizo

Colas de rape rebozado con lechuga y tomate

Fruta

24

Crema de patata y zanahoria con picatostes

Pollo asado a la naranja con lechuga, tomate y maíz

Fruta

25

Fabada

Huevos moll con lechuga

Lácteo

26

Arroz con salsa de tomate

Salmón horneado al eneldo con lechuga

Fruta

29

Menestra de verduras con taquitos de jamón

Lomo adobado a la plancha con patatas fritas

Lácteo

30

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta

31

Arroz con pollo

Filete de merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada

Lácteo

31

31

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.

¡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.elior.com

www.serunion-educa.com