

LUNES

BASAL

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años**

Kcal: 568,97 / 682,77

Prot (g): 26,52 / 31,82

Lip (g): 21,94 / 26,33

HC (g): 66,19 / 79,42

**Macarrones carbonara**  
**Cordón blue con ensalada**  
Fruta y pan  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

**Lentejas con chorizo**  
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con ensalada  
Fruta y pan  
Kcal: 611,18 / 733,42

**Cazuela de arroz con pollo**  
Suprema de atún con tomate  
Yogur y pan  
Prot (g): 35,34 / 42,41

**Judías verdes con patata**  
Cinta de lomo fresca a la jardinera  
Fruta y pan  
Lip (g): 20,25 / 24,29

**Garbanzos guisados**  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta y pan  
HC (g): 71,95 / 86,34

**Lentejas campesina**  
Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro  
Fruta y pan  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

**Arroz con salsa de tomate**  
Jamoncitos al chilindrón con ensalada  
Fruta y pan  
Kcal: 606,74 / 728,09

**Borrajá con patatas**  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Yogur y pan  
Prot (g): 27,94 / 33,53

**Coditos boloñesa**  
Salmon horneado al eneldo con ensalada  
Fruta y pan  
Lip (g): 23,88 / 28,66

**Crema de calabacín**  
Albóndigas mixtas en salsa española  
Fruta y pan  
HC (g): 69,78 / 83,74

**Espirales con salsa de tomate y atún**  
Abadejo en salsa de pimientos  
Fruta y pan  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

**Garbanzos con verduras**  
Croquetas de jamón con ensalada  
Fruta y pan  
Kcal: 608,46 / 730,15

**Paella de verduras**  
Hamburguesa en salsa barbacoa con ensalada  
Yogur y pan  
Prot (g): 29,12 / 34,95

**Lenteja a la riojana**  
Tortilla de patatas y atún con ensalada  
Fruta y pan  
Lip (g): 22,42 / 26,90

**Acelgas con patatas**  
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón  
Fruta y pan  
HC (g): 72,33 / 86,80

**Arroz a banda**  
Bacalao a la siciliana con ensalada  
Fruta y pan  
Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años

**Judías verdes con patata**  
Albóndigas mixtas en salsa española  
Fruta y pan  
Kcal: 569,01 / 682,82

**Alubias blancas con verduras**  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Yogur y pan  
Prot (g): 27,58 / 33,10

**Macarrones con salsa de tomate**  
Abadejo al horno con ensalada  
Fruta y pan  
Lip (g): 19,71 / 23,65

HC (g): 70,12 / 84,15

## ¡Llega el frío!

Llevar una dieta con alimentos de temporada es la mejor manera de disfrutar de todas sus propiedades en su mejor momento, y así preparar nuestro organismo para que afronte los cambios de tiempo típicos de esta época del año. Las frutas veraniegas dan paso a los cítricos, las uvas, el caqui y las manzanas. En cuanto a las verduras, es el momento ideal para degustar las alcachofas y judías verdes. Y no nos olvidemos de las coles, espinacas y acelgas que, combinadas con legumbres, componen los potajes y cocidos imprescindibles en los días más fríos.

serunion educa

## Curiosidades

España es el mayor productor de naranja en Europa, y el zumo de esta fruta es con diferencia el más consumido en todo el mundo. El consumo habitual de naranja favorece el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, tiene efecto cardioprotector y contribuye a cuidar de nuestra vista, huesos, uñas y dientes.



## 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