

LUNES

BASAL

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Kcal: 569,01 / 682,82

Prot (g): 27,58 / 33,10

Lip (g): 19,71 / 23,65

1
Lentejas caseras

Estofado de pollo al curry

Fruta y pan

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

4
Arroz campesina

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada

Fruta y pan

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

5
Sopa de cocido con lluvia

Cordón blue con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 544,60 / 653,51

6

Prot (g): 23,77 / 28,52

7

Lip (g): 20,38 / 24,46

8

HC (g): 70,05 / 84,06

11
Espirales napolitana

Salmón horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

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

12
Acelgas con patatas

Contramuslo de pollo al ajillo

Fruta y pan

Kcal: 568,97 / 682,77

13
Crema parmentier

Hamburguesa de ternera al horno

Yogur y pan

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

14
Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa de pimientos con ensalada

Fruta y pan

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

15
Lentejas con zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta y pan

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

18
Macarrones carbonara

Cordón blue con ensalada

Fruta y pan

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

19
Lentejas con chorizo

Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 611,18 / 733,42

20
Cazuela de arroz con pollo

Suprema de atún con tomate

Yogur y pan

Prot (g): 35,34 / 42,41

21
Judías verdes con patata

Cinta de lomo fresca a la jardinera

Fruta y pan

Lip (g): 20,25 / 24,29

22
Garbanzos guisados

Tortilla francesa con ensalada

Fruta y pan

HC (g): 71,95 / 86,34

25

26

27

28

29

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

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

¡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 turrone y polvorones.



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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