

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

3

4

5

Arroz a banda

8

Bacalao a la siciliana con ensalada

Fruta y pan

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

Judías verdes con patata

9

Albóndigas mixtas en salsa española

Fruta y pan

Kcal: 569,01 / 682,82

Alubias blancas con verduras

10

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Yogur y pan

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

Macarrones con salsa de tomate

11

Abadejo al horno con ensalada

Fruta y pan

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

Lentejas caseras

12

Estofado de pollo al curry

Fruta y pan

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

Arroz campesina

15

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada

Fruta y pan

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

Sopa de cocido con lluvia

16

Cordón blue con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 544,60 / 653,51

Coditos en salsa de tomate

17

Palometa en salsa de zanahoria

Yogur y pan

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

Lentejas castellanas

18

Tortilla francesa con ensalada

Fruta y pan

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

Borrajitas con patatas

19

Salchichas frescas de ave al horno

Fruta y pan

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

Espirales napolitana

22

Salmón horneado al eneldo con ensalada

Fruta y pan

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

Acelgas con patatas

23

Contramuslo de pollo al ajillo

Fruta y pan

Kcal: 568,97 / 682,77

Crema parmentier

24

Hamburguesa de ternera al horno

Yogur y pan

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

Arroz con salsa de tomate

25

Filete de merluza en salsa de pimientos con ensalada

Fruta y pan

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

Lentejas con zanahoria

26

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

Fruta y pan

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

29

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

Lentejas con chorizo

30

Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza con ensalada

Fruta y pan

Kcal: 611,18 / 733,42

Cazuela de arroz con pollo

31

Suprema de atún con tomate

Yogur y pan

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

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

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



## ¡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