

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04
Crema de calabacín
Musto de pollo al horno con patatas fritas
Fruta de temporada

05
Paella mixta
Merluza sin piel a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogurt

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

01
Garbanzos estofados
Calamares a la Romana
Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y atún)
Natillas

11
Arroz con tomate
Merluza si piel en salsa verde
Ensalada de tomate, maíz y aceituna
Fruta de temporada

12
Estofados de Garbanzos
Tortilla de patatas
Judías verdes salteada
Yogurt

13
Macarrones a la Italiana
Cinta de lomo plancha
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceituna
Fruta de temporada

14
Crema de zanahoria
Salchichas frescas de ave
Patatas panaderas
Yogurt

15
Lentejas con chorizo
Lenguado a la mediterránea
Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y atún)
Natillas

18
Coditos napolitana gratinados
Filetes de cazón fresco
Fruta de temporada

19
Puchero de fideos
Filetes de pollo con patatas panaderas
Yogurt

20
Cocido Extremadura completo
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

21
Puré de verduras
Lomo asado a la Española
Patatas fritas
Yogurt

22
Paella de verduras
Merluza empanada
Ensalada Americana
Natillas

25
NAVIDAD

26
NAVIDAD

27
NAVIDAD

28
NAVIDAD

29
NAVIDAD



¡Feliz Navidad!

La época navideña es una buena ocasión para enseñar a los niños y niñas las tradiciones culinarias 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 turrónes y polvorones.



Curiosidades

La tradición de montar un belén representando el nacimiento de Jesús tiene casi 800 años. La primera celebración navideña en la que se hizo para la Nochebuena de 1223 en una cueva en Greccio (Italia) por San Francisco de Assís.



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		fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.eliior.com

www.serunion-educa.com