

# ¡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!



## 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

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Arroz a la milanesa  
Merluza en salsa  
Ensalada de mar (lechuga, maíz y palitos de cangrejo)  
Fruta de temporada

02

Cocido Extremeño completo  
Croquetas de jamón  
Ensalada de tomate, lechuga, y zanahoria  
Yogurt

03

Sopa de fideos con jamón  
Muslo de pollo con patatas fritas  
Ensalada de tomate, lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

04

Puré de verduras  
Filetes de abadejo a la Romana  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

08

Coditos con atún  
Revuelto de patatas y huevo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

09

Paella mixta  
Filetes de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Yogurt

10

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo a la plancha con arroz salteado  
Fruta de temporada

11

Macarrones con tomate  
Cinta de lomo plancha  
Ensalada de lechuga y ma  
Natillas

15

Crema de calabacín  
Muslo de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta de temporada

16

Sopa de picadillo completa  
Ragout de cerdo con menestra  
Yogurt

17

Paella mixta  
Merluza sin piel a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

18

Espaguetis carbonara  
Lomo a la Española con patatas dado  
Fruta de temporada

19

Lentejas chorizo  
Calamares a la romana  
Ensalada de tomate y lechuga  
Natillas

22

Arroz con tomate  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de tomate, maíz y aceitunas  
Fruta de temporada

23

Estofado de garbanzos  
Tortilla de patatas  
Ensalada de tomate y lechuga  
Yogurt

24

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

25

Lentejas estofadas con patatas  
Empanada de atún  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

26

NO LECTIVO

29

NO LECTIVO

30

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO