

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8  
Sopa de arroz  
Jamonicitos de pollo al chilindrón  
Lácteo

9  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de patatas y atún con lechuga  
Fruta fresca de temporada

10  
Espaguetis con tomate  
Palometa en salsa de pimientos  
Lácteo

11  
Judías verdes con bacon  
Filete de cerdo a la milanesa con patata  
Fruta fresca de temporada

12  
Alubias blancas estofadas  
Skipper de bacalao con ensalada  
Fruta fresca de temporada

15  
Crema de hortalizas con picatostes  
Salchichas frescas con ensalada  
Fruta fresca de temporada

16  
Alubias pintas con zanahoria  
Pechuga de pollo con lechuga y rodaja de tomate  
Fruta fresca de temporada

17  
Patatas guisadas con carne  
Rabas de calamar con ensalada  
Lácteo

18  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

19  
Macarrones con tomate y jijas  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Lácteo

22  
Sopa de ave con fideos  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas  
Arroz con leche a la castellana

23  
Lentejas con chorizo  
Merluza al horno con lechuga  
Fruta fresca de temporada

24  
Crema de patata y zanahoria  
Pollo asado a la naranja  
Lácteo

25  
Fábadá  
Huevos moll con lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca de temporada

26  
Arroz con salsa de tomate  
Salmón horneado al eneldo con lechuga  
Fruta fresca de temporada

29  
Menestra de verduras con bacon  
Lomo a la plancha con ensalada  
Fruta fresca de temporada

30  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

31  
Arroz con pollo  
Filete de merluza a la romana con patatas  
Lácteo

**En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.**

# ¡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

- |   |   |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- |   |   |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- |   |   |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- |  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

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