

¡Brrr... Qué frío!

Estamos en la época más fría del año y nuestro cuerpo necesita alimentos que aumenten nuestras defensas para evitar los resfriados. Después de las comilonas navideñas, este mes nos apetecen platos más ligeros, pero que no nos hagan sentir tan pesados. ¡Prueba con los caldos para entrar en calor!

serunion
educa

Curiosidades

Como ya sabemos, las legumbres son unas buenas aliadas para esta temporada, convirtiéndose en uno de los productos estrella del invierno y aportándonos energía. Pero no sólo eso, además facilitan el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales; así que ya sabéis alumnos, para estar muy atentos en clase... ¡a comer legumbres!

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

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

fruta

lácteo

lácteo

fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion.360@serunion.ellor.com

www.serunion-educa.com



					VIERNES 01 VACACIONES NAVIDAD
LUNES 04 VACACIONES NAVIDAD	MARTES 05 VACACIONES NAVIDAD	MIÉRCOLES 06 VACACIONES NAVIDAD	JUEVES 07 VACACIONES NAVIDAD	VIERNES 08 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro Fruta de temporada	
LUNES 11 Espirales con tomate y atún Cinta de lomo fresca a la normanda con zanahoria baby Fruta de temporada	MARTES 12 Lentejas con zanahoria Hamburguesa en salsa de barbacoa con guarnición Lácteo	MIÉRCOLES 13 Paella de carne y verdura Croquetas de jamón con tomate y maíz Fruta de temporada	JUEVES 14 Garbanzos con verduras Merluza al horno con guarnición Lácteo	VIERNES 15 Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada	
LUNES 18 Lentejas a la riojana Estofado de pollo al curry Fruta de temporada	MARTES 19 Espaguetis con salsa de tomate Skipper de bacalao con tomate y maíz Lácteo	MIÉRCOLES 20 Sopa de puchero Tortilla de calabacín con guarnición Fruta de temporada	JUEVES 21 Ensalada mixta (maíz, zanahoria, lechuga, tomate y atún) Alubias blancas con verduras Lácteo	VIERNES 22 Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa española con tomate natural Fruta de temporada	
LUNES 25 Coditos a la boloñesa Jamonicos al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	MARTES 26 Alubias blancas estofadas Merluza rebozada con guarnición Lácteo	MIÉRCOLES 27 Arroz campesina Lomo de cerdo al horno con salsa de champiñones Fruta de temporada	JUEVES 28 Sopa de cocido Cocido completo Lácteo	VIERNES 29 NO LECTIVO	