

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES 5

Coditos a la boloñesa

Tortilla de patata y calabacín con rodaja de tomate

Fruta fresca de temporada

MARTES 6

Alubias pintas estofadas

Merluza a la romana con ensalada

Lácteo

MIÉRCOLES 7

Judías verdes a la casera

Ternera con zanahorias y patatas

Fruta fresca de temporada

JUEVES 8

Lentejas con verduras

Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza y lechuga

Fruta fresca de temporada

VIERNES 9

Patatas a la riojana

Bacalao con salsa de tomate

Fruta fresca de temporada

LUNES 12

CARNAVAL

MARTES 13

CARNAVAL

MIÉRCOLES 14

Paella mixta

Tortilla francesa con lechuga y aceitunas

Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Macarrones con salsa de queso

Hamburguesa de ternera al horno con ensalada

Fruta fresca de temporada

VIERNES 16

Fabada

Delicias de merluza con lechuga

Lácteo

LUNES 19

Espaguetis al aglio e oglio

Bacalao al estilo Sanabria

Fruta fresca de temporada

MARTES 20

Lentejas con chorizo

Tortilla de patatas y atún con lechuga

Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Puré de verduras con picatostes

Cordon blue con ensalada

Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Garbanzos guisados con calabaza

Merluza en salsa verde

Lácteo

VIERNES 23

Sopa de ave con fideos

Chuletas de Sejonía con patatas

Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Patatas con magro

Tortilla francesa con lechuga tomate y maíz

Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Alubias pintas estofadas

Merluza rebozada con lechuga y tomate

Lácteo

MIÉRCOLES 28

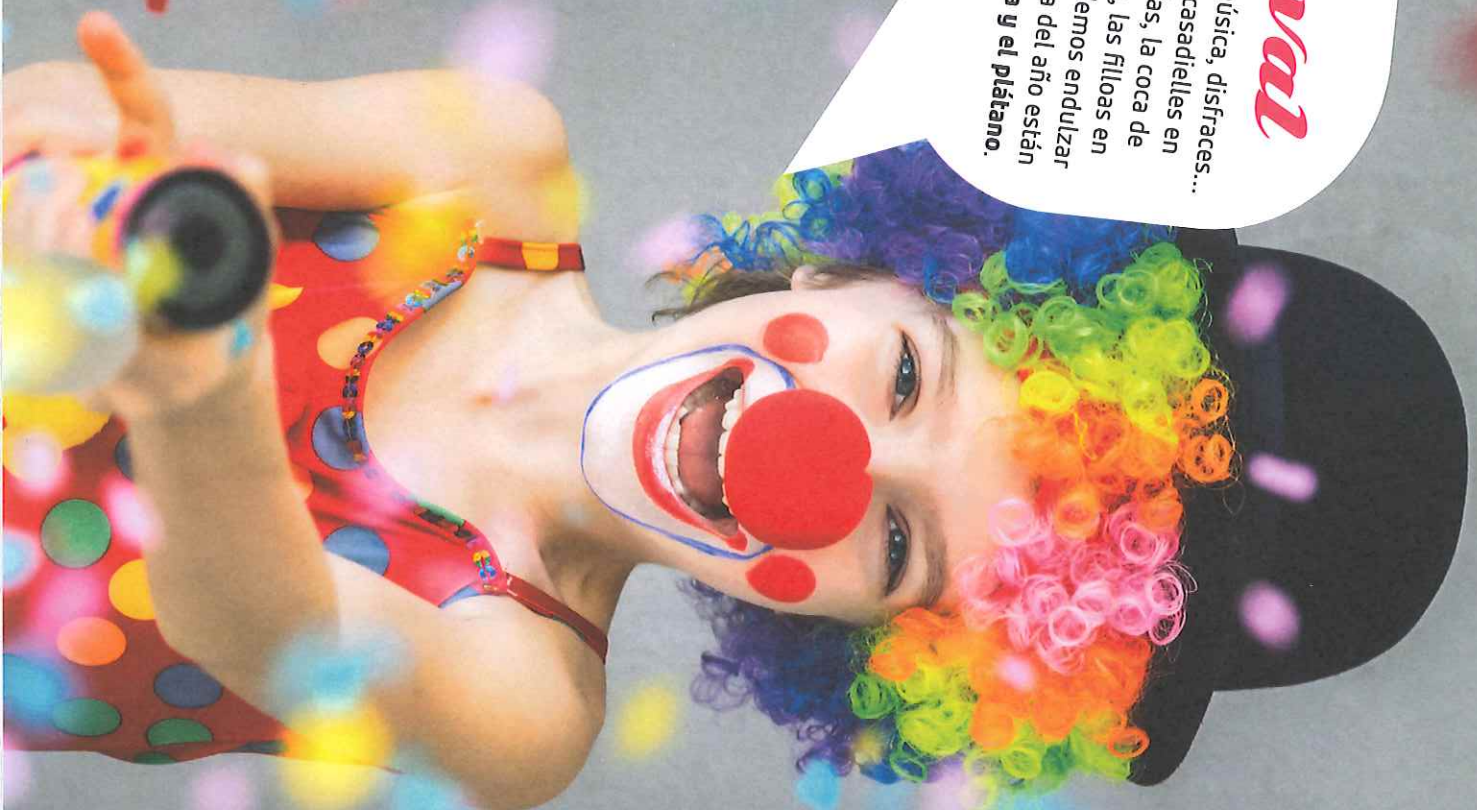
Crema de calabacín

Jamonicos al horno con ensalada

Fruta fresca de temporada

Dulce Carnaval

Durante el Carnaval las calles se llenan de colores, música, disfraces... ¡y también dulces muy especiales! Son típicas las casadellas en Asturias, las sopas de miel y las tortillas en Canarias, la coca de llandons en Cataluña, las hojuelas en Castilla y León, las filloas en Galicia, entre muchas otras recetas. Pero también podemos endulzar en su mejor momento, como el kiwi, la naranja, la piña y el plátano.



Curiosidades

En Cantabria, las típicas torrijas son conocidas como "tostadas". Al contrario del resto de España, este postre a base de pan duro, leche, huevo, mantequilla y azúcar, se consume durante las fiestas de Navidad en lugar de en esta época del año.



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		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion-elior.com

www.serunion-educa.com