

<p>Concurso Navidad SERUNION</p>		<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</b>          622,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,8g - HC:35,6g          Ensalada de lechuga, tomate, <b>huevo duro</b>          Crema de <b>calabaza</b> con tostones          Crema de <b>carabassa</b> amb torrats          Ragout de ternera en salsa          Ragout de vedella en salsa          Yogur-logurt  <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 02</b>          605,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,7g - HC:70,1g          Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco          Milhojas de mozzarella          Milfulles de mozzarella          Paella valenciana          Paella valenciana          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 03</b>          602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g          Ensalada de lechuga, tomate maíz  <b>Suquet de peix</b>  <b>Suquet de peix</b>          Lomo con mazorca de maíz          Llom amb panotxa de dacsa          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 06</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 07</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 08</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIU</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 09</b>          620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g          Ensalada de lechuga y tomate  <b>Macarrones ECO</b> con atún y tomate  <b>Macarrones ECO</b> con tonyina i tomata          Buñuelos de bacalao          Bunyols de bacalao          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 10</b>          614,8 Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,6g - HC:67,8g          Ensalada de lechuga y zanahoria          Lentejas estofadas con <b>napicol</b>          Llentilles estofades amb <b>napicol</b>  <b>Tortilla francesa</b> con champiñones          salteados  <b>Truita francesa</b> amb xampinyons saltats          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 13</b>          613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g          Ensalada de lechuga, tomate y <b>huevo duro</b>          Panaché de quesos          Companatge de formatges          Fideuá          Fideua          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 14</b>          602,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,9g - HC:71,1g          Ensalada de lechuga y remolacha          Crema de <b>legumbres ECO</b>          Crema de <b>llegums ECO</b>          Jamón braseado con <b>verduras de temporada</b>          Pernal braseado <b>verdures de temporada</b>          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 15</b>          601,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g          Ensalada de col lombarda, tomate y pepino          Guiso de ternera con guisantes          Guisat de vedella amb pèsols          Abadejo crujiente casero          Abadejo cruixent cassolà          Fruta de temporada-Fruta de temporada  <b>Pan integral/Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 16</b>          677,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,7g - HC:87,4g          Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria  <b>ARROZ CON ACELGAS Y ALUBIAS</b>  <b>ARRÒS EN BLEDES I FÈSOLS</b>          Tosta de <b>titaina</b>          Tosta de <b>titaina</b>          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 17</b>          607,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,3g - HC:73,6g          Ensalada de tomate, cebolla y maíz          Sopa de <b>verduras de temporada</b> con fideos          Sopa de <b>verdures de temporada</b> amb fideus  <b>Tortilla de patata</b>  <b>Truita de creïlla</b>          Macedonia casera-Macedònia cassolà          Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 20</b>          602,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,3g - HC:75,0g          Ensalada de lechuga y remolacha          Tallarines con <b>verduras de temporada</b>          Tallarines amb <b>verdures de temporada</b>          Gallo San Pedro al limón          Gall Sant Pere a la llima  <b>YOGURT ARTESANAL CON TOPPING DE MIEL</b>          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 21</b>          642,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,6g - HC:95,5g          Ensalada de lechuga, tomate y maíz  <b>Lentejas ECO</b> con costillas  <b>Lentejas ECO</b> amb costelletes          Coca de <b>verduras de temporada</b>          Coca de <b>verdures de temporada</b>          Fruta de temporada-Fruta de temporada          Pan blanco-Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  <b>"Reunión de duendecillos"</b>          603,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,2g - HC:60,5g          Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas  <b>Sopa navideña:</b> sopa de picadillo  <b>Combo del duende:</b> croquetas de jamón, delicia de queso y patatas fritas  <b>Oh! Dulce Navidad:</b> Brownie de chocolate con nieve espolvoreada          Pan blanco-Pa blanc</p>		

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



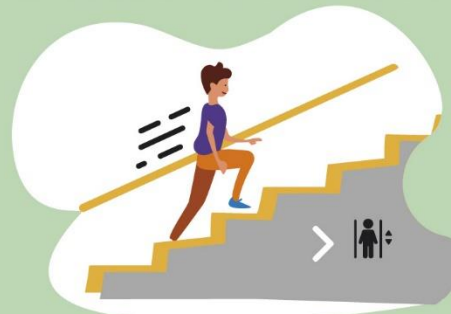
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

