

¡Carnaval, carnaval!



Estamos en la época más colorida del año. Durante este mes vivimos con ilusión la espera de ese día tan especial en el que el mundo se vuelve del revés. Durante estos días comemos los productos típicos, dependiendo de la zona en la que nos encontremos: hojuelas en Castilla León, pestiñada en Cádiz, tortillas de calabaza en Tenerife, coca de lladons en Cataluña o filloas en Galicia, entre muchos otros. ¡Pongámonos las máscaras y los disfraces y disfrutemos de esta gran variedad de productos que nos ofrece el carnaval!

Qué Bueno

It's Good

Curiosidades

En Venecia durante los carnavales se comen "frittolle", un dulce típico parecido a los buñuelos pero que se elabora con uvas y piñones. Se dice que hasta el siglo XIX sólo lo podían elaborar los "frittoller", los amasaban en mesas grandes de madera, los freían y los servían en platos decorados.

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	+
legumbre	+	carne	●	verdura	●	pescado	+
legumbre	+	pescado	●	verdura	●	huevo	+
legumbre	+	huevo	●	verdura	●	carne	+
fruta	●					lácteo	●
lácteo	●					fruta	●

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS
 902 360 030 • nutrición360@serunion.eltor.com
 www.serunion-educa.com



<p>LUNES 02</p> <p>MACARRONES A LA MARINERA FILETE DE PANGA GUISSADO A LA ROTENA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>610,55 Kcal - HC: 73,27 g - G: 22,85 g - Pr: 27,90 g</p>	<p>MARTES 03</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS YOGUR PAN BLANCO</p> <p>694,75 Kcal - HC: 65,14 g - G: 33,27 g - Pr: 33,70 g</p>	<p>MIÉRCOLES 04</p> <p>SOPA DE ARROZ, PATATA Y GARBANZO TORTILLA DE CALABACIN ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>615,06 Kcal - HC: 101,11 g - G: 15,37 g - Pr: 18,09 g</p>	<p>JUEVES 05</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE TILAPIA EN SALSA DE ZANAHORIA TOMATE ALIADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>576,78 Kcal - HC: 61,10 g - G: 24,43 g - Pr: 28,29 g</p>	<p>VIERNES 06</p> <p>ARROZ A LA MILANESA POLLO AL CHILDRÓN PATATAS PANADERA YOGUR PAN BLANCO</p> <p>806,16 Kcal - HC: 103,00 g - G: 30,74 g - Pr: 29,32 g</p>
<p>LUNES 09</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO VARIAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA YOGUR PAN BLANCO</p> <p>880,41 Kcal - HC: 104,18 g - G: 40,21 g - Pr: 25,47 g</p>	<p>MARTES 10</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON PATATAS PANADERA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>632,34 Kcal - HC: 74,19 g - G: 27,00 g - Pr: 23,03 g</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>PAELLA MIXTA DE VERDURAS Y CARNE FOGONERO A LA MENIERE TOMATE ALIADO YOGUR PAN BLANCO</p> <p>768,73 Kcal - HC: 90,97 g - G: 28,70 g - Pr: 36,69 g</p>	<p>JUEVES 12</p> <p>LENTILAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MARINERA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>531,78 Kcal - HC: 71,70 g - G: 18,47 g - Pr: 19,71 g</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>CREMA DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>606,94 Kcal - HC: 46,16 g - G: 30,03 g - Pr: 34,50 g</p>
<p>LUNES 16</p> <p>MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE GRANADERO EN SALSA AMERICANA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>826,12 Kcal - HC: 77,21 g - G: 44,39 g - Pr: 29,50 g</p>	<p>MARTES 17</p> <p>ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO PATATAS FRITAS YOGUR PAN BLANCO</p> <p>768,66 Kcal - HC: 104,56 g - G: 27,30 g - Pr: 26,32 g</p>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <p>LENTILAS CAMPESINA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>676,06 Kcal - HC: 83,83 g - G: 27,09 g - Pr: 24,50 g</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS DELICIAS DE PESCADO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ YOGUR PAN BLANCO</p> <p>881,53 Kcal - HC: 91,94 g - G: 45,84 g - Pr: 25,44 g</p>	<p>VIERNES 20</p> <p><u>JORNADA GASTRONÓMICA REGIONAL</u> ANDALUZA COCIDO ANDALUZ MAGRO DE CERDO AL AJILLO ENSALADA MALAGUENA (patata, atún, cebolla, aceituna y naranja) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO</p> <p>726,46 Kcal - HC: 70,22 g - G: 26,93 g - Pr: 45,65 g</p>