

# menú diciembre

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> Auxiliadora

LUNES

Menú revisado por  
Lourdes Casado Osuna.  
Diplomada en Nutrición  
Humana y Dietética.  
Núm. Socio:  
ADUNDA AND-00221

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

4

Puchero de garbanzos  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

5

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Judías verdes  
Pan  
Fruta

6

11

Patatas con choco  
Pollo relleno en salsa  
Menestra  
Pan  
Fruta en su jugo

12

Arroz con pollo  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

13

Garbanzos con calabaza  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

14

Crema de puerros  
Pizza  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

15

Lasaña  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de maiz  
Pan  
Fruta

18

Arroz a la marinera  
Croquetas de jamón  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta en su jugo

19

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Fruta

20

Macarrones napolitana  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

21

Sopa navideña  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas chips  
Pan  
Postre especial  
Refresco / Zumo

22

Crema de legumbres  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
Fruta

25

26

27

28

29

## Dulces y Snacks con moderación

El periodo navideño se convierte en un riesgo para que los niños incrementen su peso, ya que predomina el

**consumo excesivo de dulces, bebidas azucaradas y Snacks**, que son un grupo de alimentos superfluos, cuyo consumo no es necesario. Suelen contener un elevado porcentaje de **grasas saturadas**, no saludables, además de azúcares sencillos.

El consumo de estos azúcares y grasas debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el **sobrepeso** y la **caries dental**. Es importante conocer que **no se debe consumir más del 10% de calorías totales** en forma de azúcares.

Durante estos días se debe fomentar los postres a base de fruta fresca, y limitar el consumo de dulces a una sola vez. La piña es una fruta idónea para hacer una buena digestión y para sorprender a los pequeños.

**La fruta, ¡el mejor dulce!**

