

# menú diciembre

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CELIACO

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

## 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!**



1

Alubias con verduras  
Merluza a la marinera (sin gluten)  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta

4

Puchero de garbanzos (sin gluten)  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

5

Crema de zanahoria  
Merluza en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta

6

Garbanzos c/calabaza (sin gluten)  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Yogurt

7

Crema de puerros  
Pizza sin gluten  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Fruta

8

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta

11

Patatas con choco  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

12

Arroz con pollo  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Yogurt

13

Garbanzos c/calabaza (sin gluten)  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Yogurt

14

Crema de puerros  
Pizza sin gluten  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Fruta

15

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta

18

Arroz a la marinera (sin gluten)  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de tomate  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

19

Lentejas con verduras (sin gluten)  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta

20

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Yogurt

21

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

22

Crema de legumbres  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta

25

26

27

28

29