

menú diciembre

DIABETICO

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan integral
Fruta

5

Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Judías verdes
Pan integral
Fruta

6

7

8

11

Patatas con choco
Pollo relleno en salsa
Menestra
Pan integral
Fruta

12

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt desnatado

13

Garbanzos con calabaza
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan integral
Yogurt desnatado

14

Crema de puerros
Albóndigas de pollo
Champiñones salteados
Pan integral
Fruta

15

Macarrones al pesto
Bacalao ajoarriero
Ensalada de maíz
Pan integral
Fruta

18

Arroz a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta

19

Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan integral
Fruta

20

Macarrones al pesto
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Yogurt desnatado

21

Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panadera
Pan integral
Yogurt desnatado

22

Crema de legumbres
Bacalao ajoarriero
Judías verdes
Pan integral
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!

