

menú diciembre

SIN LENTEJAS Y
GUISANTES

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

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
Brocoli al vapor
Pan
Fruta

8

4

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

5

Crema de zanahoria
Merluza en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta

6

7

11

Patatas con choco
Pollo relleno en salsa
Coliflor salteada
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 maíz
Pan
Fruta

18

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

19

Crema de calabaza
Tortilla de atún
Coliflor salteada
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