



# Menú DICIEMBRE

| Lunes 1  | Martes 2   | Miércoles 3  | Jueves 4  | Viernes 5  |
|--|--|--|---|--|
| Ensalada variada<br>Puré de calabacín<br>Salchichas con<br>zanahorias y patatas<br>Fruta | Ensalada variada<br>Pasta boloñesa<br>Merluza con patatas hervidas<br>Fruta                      | Ensalada variada<br>Lentejas<br>Lomo con tomate y guisantes<br>Yogur   | Ensalada variada<br>Sopa de cebolla<br>Pasta al pesto con pollo<br>Fruta            | Ensalada variada<br>Paella<br>Fruta                                  |
|  | Martes 9   | Miércoles 10   | Jueves 11   | Viernes 12   |
|  | Ensalada variada<br>Potaje de garbanzos<br>Magro con tomate<br>Fruta                             | Ensalada variada<br>Pasta carbonara<br>Pescado con verduras<br>Yogur   | Ensalada variada<br>Estofado de carne<br>Tortilla de patatas con guisantes<br>Fruta | Ensalada variada<br>Puré de verdura<br>Fideuá de<br>pescado<br>Yogur |
| Lunes 15   | Martes 16  | Miércoles 17   | Jueves 18   |  |
| Ensalada variada<br>Arroz con verduras<br>Varitas de pollo con<br>zanahorias<br>Yogur    | Ensalada variada<br>Cocido completo: Sopa de fideos,<br>garbanzos, verduras<br>y pelota<br>Fruta | Ensalada variada<br>Penne boloñesa<br>Pollo con judías verdes<br>Fruta | Ensalada variada<br>Nugets y patatas<br>Calamares<br>Pizza                          |  |

Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos ... siempre complementando la comida.

Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

