



Menú DICIEMBRE

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