

# MENÚ DICIEMBRE



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4					
	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO</b> <b>FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> <b>SANJACOBOS, CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>PAELLA DE VERDURAS</b> <b>FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>SOPA DE LETRAS CON HUEVO</b> <b>LOMO A LA RÍOJANA, CON LECHUGA</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b>					
	Kcal.: 693,12 Prot.: 38,22	Lip.: 24,01 H.C.: 75,75	Kcal.: 749,80 Prot.: 13,50	Lip.: 35,54 H.C.: 86,70	Kcal.: 687,10 Prot.: 25,60	Lip.: 16,78 H.C.: 105,01	Kcal.: 727,10 Prot.: 26,10	Lip.: 40,67 H.C.: 61,31	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11					
FESTIVO	FESTIVO	<b>JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS</b> <b>PAVO GUIÑADO, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>ESPAGUETIS CON ATÚN</b> <b>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b>	<b>JUDÍAS VERDES</b> <b>CON PATATA Y ZANAHORIA</b> <b>HAMBURGUESA</b> <b>CON TOMATE, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>					
		Kcal.: 731,40 Prot.: 37,09	Lip.: 32,13 H.C.: 63,01	Kcal.: 757,30 Prot.: 38,60	Lip.: 25,68 H.C.: 90,40	Kcal.: 782,20 Prot.: 27,74	Lip.: 48,52 H.C.: 53,56		
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18					
<b>SOPA DE PESCADO</b> <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> <b>PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>ACELGAS CON PATATA</b> <b>LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES, CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>LENTEJAS CON CHORIZO</b> <b>JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>PAELLA DE CARNE</b> <b>FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE TOMATE</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b>					
Kcal.: 669,20 Prot.: 18,60	Lip.: 30,38 H.C.: 74,11	Kcal.: 750,90 Prot.: 40,08	Lip.: 33,13 H.C.: 68,31	Kcal.: 735,30 Prot.: 26,21	Lip.: 44,33 H.C.: 53,70	Kcal.: 669,10 Prot.: 31,90	Lip.: 27,68 H.C.: 65,66	Kcal.: 736,70 Prot.: 45,30	Lip.: 18,08 H.C.: 96,60
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25					
<b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b> <b>FILETE DE PANGA AL HORNO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b> <b>SALCHICHAS CON TOMATE</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b>	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO</b> <b>TERNERA GUIÑADA, CON LECHUGA</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b>	<b>EUROCATERING OS DESEA...</b> <b>¡FELIZ NAVIDAD!</b>	VACACIONES					
Kcal.: 766,60 Prot.: 43,61	Lip.: 26,21 H.C.: 84,31	Kcal.: 715,85 Prot.: 29,63	Lip.: 37,85 H.C.: 60,78	Kcal.: 755,10 Prot.: 40,61	Lip.: 31,77 H.C.: 63,61				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES					
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES						

## RECUERDA

- 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.