menú diciembre

BASAL

Colegio Itálica

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú revisado por Lourdes Casado Osuna. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Núm. Socio: ADUNDA AND-00221				**1** Coditos napolitana Salmón en salsa alicantina Ensalada de zanahoria Pan Fruta
4 Patatas con choco Pollo relleno en salsa Menestra Pan Fruta en su jugo	**5** Arroz con pollo Merluza en salsa alicantina Tomate aliñado Pan Fruta	**6**	**7** Crema de puerros Pizza Champiñones salteados Pan Yogurt	**8**
11 Arroz a la marinera Croquetas de jamón Ensalada de tomate Pan Fruta en su jugo	**12** Lentejas con verduras Tortilla de atún Menestra Pan Yogurt	**13** Macarrones napolitana Lenguado en salsa alicantina Ensalada de zanahoria Pan Yogurt	**14** Sopa de estrellitas Pollo asado Patatas panadera Pan Fruta	**15** Crema de legumbres Bacalao con tomate Judias verdes Pan Fruta
18 Alubias estofadas Merluza en salsa alicantina Calabacines salteados Pan Fruta en su jugo	**19** Arroz con tomate Salchichas de pollo al vino Ensalada de maiz Pan Fruta	**20** Fideos a la cazuela Empanadillas de atún Zanahorias salteadas Pan Yogurt	**21** Sopa navideña Hamburguesa de pollo plancha Patatas chips Pan Postre especial Refresco / Zumo	**22** Lentejas con verduras Revuelto de bacon Tomate aliñado Pan 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 azucares 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!