

# menú diciembre

LUNES

Menú revisado por  
Lourdes Casado Osuna.  
Diplomada en Nutrición  
Humana y Dietética.  
Núm. Socio:  
ADUNDA AND-00221

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CELIACO

Colegio Itálica

## 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

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta

4

Patatas con choco  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

5

Arroz con pollo  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Fruta

6

7

Crema de puerros  
Pizza sin gluten  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Yogurt

8

11

Arroz a la marinera  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de tomate  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

12

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan sin gluten  
Yogurt

13

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Yogurt

14

Sopa de fideos (sin gluten)  
Pollo asado  
Patatas panadera  
Pan sin gluten  
Fruta

15

Crema de legumbres  
Bacalao ajoarriero  
Judias verdes  
Pan sin gluten  
Fruta

18

Alubias con verduras (sin gluten)  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

19

Arroz con tomate  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de maiz  
Pan sin gluten  
Fruta

20

Fideos a la cazuela (sin gluten)  
Lenguado a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Yogurt

21

Sopa navideña  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas chips  
Pan sin gluten  
Postre especial  
Refresco / Zumo

22

Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Fruta

25

26

27

28

29