

menú diciembre

SIN LECHE DE VACA

Colegio Itálica

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Patatas con choco
Lagrimitas de pollo 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 sin lactosa
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja

8

11

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

12

Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Lácteo de soja

13

Macarrones napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja

14

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Patatas panadera
Pan
Fruta

15

Crema de legumbres
Bacalao con tomate
Judias verdes
Pan
Fruta

18

Alubias con verduras
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
Lenguado a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja

21

Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Lácteo de soja
Refresco / Zumo

22

Lentejas con verduras
Revuelto de patatas
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 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!

