

menú diciembre

SIN LECHE, SOJA,
LEGUMBRES

Colegio Itálica

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Coditos napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta

8

Puré de patatas
Bacalao con tomate
Brocoli al vapor
Fruta

22

Macarrones al pesto
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Fruta

29

4

Patatas con choco
Lagrimitas de pollo en salsa
Coliflor salteada
Fruta en su jugo

11

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

18

Sopa de letras
Merluza en salsa alicantina
Calabacines salteados
Fruta en su jugo

25

5

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Fruta

12

Crema de calabaza
Tortilla de atún
Coliflor salteada
Fruta

19

Arroz con tomate
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maiz
Fruta

26

6

13

Macarrones napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta

20

Fideos a la cazuela
Lenguado a la marinera
Zanahorias salteadas
Fruta

27

7

Crema de puerros
Albóndigas de pollo
Champiñones salteados
Fruta

14

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Patatas panadera
Fruta

21

Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Fruta
Refresco / Zumo

28