

MENÚ DICIEMBRE 2023

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

LUNES 4 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 5 CREMA DE GUISANTES POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 6  *Feliz Navidad*	JUEVES 7 BROCOLI SALTEADO MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 	VIERNES 8  *Feliz Navidad*
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 17,6g LIP: 12,1g HC: 55,4g				
LUNES 11 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 12 PURE DE CALABAZA Y BONIATO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 13 COLIFLOR REHOGADA MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 14 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON CARNE COCA DE TRAMPÓ (Masa con ensalada de hortalizas) FRUTA y AGUA 	VIERNES 15 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 392 PR: 14,5g LIP: 9,7g HC: 60,3g				
LUNES 18 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 19 SOPA DE LETRAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 20 PURÉ DE BROCOLI Y PATATA RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 21 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 22 LOMBARDA CON MANZANA MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 399 PR: 16,1g LIP: 10g HC: 59,1g				
	MARTES 26 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 27 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 29 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA BACALAO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 18,1g LIP: 15,3g HC: 47,6g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA). Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS. ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN.



Verdura del mes: BROCOLI



Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.

Felices fiestas!

- **Fruta típica en diciembre:** Aguacate, caqui, castaña, dátil, granada, kiwi, limón, madroño, mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, piña, plátano, tamarillo, tomate raf, la chirimoya y, por supuesto, ¡las uvas!
- **Verduras y hortalizas de diciembre:** Acelga, alcachofa, apio, boniato, borraja, brócoli, calabaza, canónigos, cardo, cebolla, coles de hoja, coliflor, endibia, escarola, espinaca, hinojo, jengibre, lechugas de invierno, puerro, remolacha, berenjena, berro, patata vieja, pimiento y zanahorias.



RECOMENDACIONES DE CENA DICIEMBRE 2023

<u>LUNES 4</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>MARTES 5</u> ENSALADA PESCADO AZUL LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 6</u> 	<u>JUEVES 7</u> ENSALADA SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 8</u> 
<u>LUNES 11</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MARTES 12</u> VERDURAS FILETE DE TERNERA LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 13</u> ENSALADA LOMO DE CERDO FRUTA	<u>JUEVES 14</u> HORTALIZAS PAVO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 15</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 18</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 19</u> ENSALADA FILETE DE CERDO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 20</u> VERDURAS PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 21</u> ENSALADA TORTILLA LACTEO	<u>VIERNES 22</u> ENSALADA TERNERA GUISADA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 25</u> 	<u>MARTES 26</u> ENSALADA FILETE DE CERDO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 27</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>JUEVES 28</u> ENSALADA TORTILLA LÁCTEO	<u>VIERNES 29</u> VERDURAS PAVO EN SALSA FRUTA

Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.



Verdura del mes: BROCOLI



Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>

- **Fruta típica en diciembre:** Aguacate, caqui, castaña, dátil, granada, kiwi, limón, madroño, mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, piña, plátano, tamarillo, tomate raf, la chirimoya y, por supuesto, ¡las uvas!
- **Verduras y hortalizas de diciembre:** Acelga, alcachofa, apio, boniato, borraja, brócoli, calabaza, canónigos, cardo, cebolla, coles de hoja, coliflor, endibia, escarola, espinaca, hinojo, jengibre, lechugas de invierno, puerro, remolacha, berenjena, berro, patata vieja, pimiento y zanahorias.