



MENÚ DICIEMBRE 2020



MENÚ DICIEMBRE 2020

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Patatas en amarillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur 593,36 Kcal 11,0 % P 36,9 % L 52,1 % C 7,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 218gr. Azúcares	Puré de calabacín Albóndigas de ternera Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta 594,84 Kcal 15,7 % P 31,6 % L 52,7 % C 2,4 gr. SFA 0,9 gr. sal 126gr. Azúcares	Arroz con salsa de tomate Tilapia con salsa verde Judías verdes rehogadas Pan blanco, agua y fruta 598,06 Kcal 12,9 % P 24,5 % L 52,7 % C 3,4 gr. SFA 0,9 gr. sal 106gr. Azúcares	Potaje de garbanzos Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta 595,85 Kcal 14,8 % P 35,2 % L 50,0 % C 5,6 gr. SFA 1,4 gr. sal 239gr. Azúcares
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO NACIONAL	FESTIVO NACIONAL	Potaje extremeño con carne Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta 594,44 Kcal 16,0 % P 33,5 % L 50,5 % C 3,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 218gr. Azúcares	Crema de zanahoria y patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz, tomate y espárragos blancos Pan blanco, agua y yogur 616,41 Kcal 16,5 % P 31,4 % L 50,8 % C 4,8 gr. SFA 1,0 gr. sal 247gr. Azúcares	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Zanahoria aliñada Pan blanco, agua y fruta 601,81 Kcal 14,8 % P 32,8 % L 51,1 % C 3,3 gr. SFA 0,9 gr. sal 197gr. Azúcares
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas Salmón al horno al limón Aliño de tomate Pan integral, agua y fruta 595,66 Kcal 18,8 % P 32,8 % L 48,4 % C 2,7 gr. SFA 0,5 gr. sal 216gr. Azúcares	Coditos con salsa de tomate Muslitos de pollo al horno Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta 594,75 Kcal 12,7 % P 36,2 % P 51,1 % P 3,5 gr. SFA 0,7 gr. SFA 16,7gr. Azúcares	Crema de boniato y calabaza Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, maíz, remolacha y queso fresco Pan blanco, agua y fruta 598,67 Kcal 11,2 % P 35,5 % L 53,3 % C 6,6 gr. SFA 2,3 gr. sal 18,7gr. Azúcares	Arroz tres delicias casero Tilapia al ajo y perejil Menestra salteada Pan blanco, agua y fruta 607,84 Kcal 13,2 % P 34,8 % L 52,0 % C 3,6 gr. SFA 0,4 gr. sal 81gr. Azúcares	Cocido de garbanzos Queso fresco Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta 592,34 Kcal 13,7 % P 37,0 % L 49,3 % C 5,6 gr. SFA 0,9 gr. sal 229gr. Azúcares
LUNES 21	MARTES 22			
Cascote Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan integral, agua y fruta 623,83 Kcal 15,1 % P 33,9 % L 51,0 % C 4,8 gr. SFA 1,3 gr. sal 246gr. Azúcares	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD			



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS FESTIVOS NACIONALES					
7 DE DICIEMBRE			8 DE DICIEMBRE		
Potaje de garbanzos			Patatas con verduras		
Huevo cocido			Marrajo al horno con salsa de cebolla		
Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria			Calabacines salteados		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
15,5 % P	594,11 Kcal	50,5 % C	14,4 % P	606,76 Kcal	49,7 % C
4,9 gr. SFA	33,9 % L	248gr. Azúcares	3,7 gr. SFA	33,0 % L	14,7gr. Azúcares
	1,5 gr. sal			0,7 gr. sal	

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
M1	Sopa de picadillo	Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo con mayonesa	Pan y piña en su jugo
X2	Judías verdes salteadas con piñones	Chipirón a la plancha en salsa verde	Pan y fruta
J3	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún	Solomillo a la plancha con salsa mozárabe	Pan y fruta
V4	Ensalada de pasta con piña y huevo cocido	Rollitos de pavo rellenos de queso de untar baja en grasa	Pan y fruta
L7	Ensalada de lacitos tricolor	Filetes de merluza a la romana con lechuga y cebolla	Pan y yogur líquido
M8	Alcachofas salteadas con jamón	Revuelto de patata, pimiento rojo y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y fruta
X9		Champiñones rellenos de jamón y huevo de codorniz	Pan y fruta
J10	Arroz tres delicias con salsa agridulce	Filete de pollo plancha con lechuga aliñada	Pan y fruta
V11	Sopa de picadillo	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L14	Ensalada de tomate con atún	Huevos fritos con patatas paja	Pan y fruta
M15	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Chipirón a la plancha en salsa verde	Pan y fruta
X16	Ensalada de pasta con piña y manzana	Croquetas de pollo casera	Pan y fruta
M17	Puré de patatas con jamón serrano picado	Pavo a la plancha con picadillo de tomate y pimiento	Pan y fruta
X18	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con zanahoria rayada	Pan y piña en su jugo

RUTINA DE HIGIENE IMPRESCINDIBLES

La infancia es una etapa de aprendizaje en la que el niño no solo desarrollará su autonomía personal, sino que aprenderá hábitos que llevará consigo durante toda la vida.

La higiene personal es uno de ellos, tendrá que aprender a asearse solo, no sólo ducharse y enjabonarse, también a secarse todas las partes del cuerpo muy bien, para no sufrir problemas de piel (irritaciones, hongos...)

Lavarse los dientes es una tarea que el niño debe hacer desde que tenga habilidad para ello, si lo toma como partes de la rutina diaria no le costará ningún esfuerzo y se evitará muchos problemas dentales en el futuro.

El lavado de manos después de cada tarea y antes de sentarse a la mesa a comer es fundamental, para ello la labor de las monitoras del comedor es esencial, no dejando que ningún niño se sienta a comer sin haberse lavado las manos. Esta tarea debe continuarse en casa.

Esta labor tan gratificante de enseñar a los más pequeños debemos incorporarla tanto en casa como en los colegios, así como el hábito de hacer algún deporte o actividad física, que tan beneficioso es para mantenernos sanos y prevenir la obesidad, tan presente entre nuestros niños. El deporte hará que el niño llegue cansado a casa y tras un buen baño ayudará a que concilie mejor el sueño y afronte la actividad del día siguiente con energía y ganas.

