

LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES																																				
							1	Judías verdes con patatas													2	Crema reina (nabo y pollo)													3	Macarrones integrales con tomate y chorizo													4	Sopa de cocido														
							Platija (limanda) empanada con ensalada de tomate y maíz						Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas								Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria						Cocido madrileño con repollo																																					
							Pan blanco e integral, agua, fruta y leche						Pan blanco e integral, agua y helado							Pan blanco e integral, agua y fruta							Pan blanco e integral, agua, fruta y leche																																					
							Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																												
							649	28	28	71	309	5	629	28	24	73	83	6	602	26	17	85	107	4	650	27	18	94	274	7																																		
7							NO LECTIVO							8							FIESTA							9							10							11																						
																																																	Brócoli rehogado							Patatas guisadas con costillas							Judías blancas guisadas	
							Albóndigas de ternera con arroz integral							Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla							Huevos revueltos con gambas con ensalada de lechuga y tomate																																											
							Pan blanco e integral, agua y fruta							Pan blanco e integral, agua, fruta y leche							Pan blanco e integral, agua, fruta y leche																																											
							Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Fe	Ca	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Fe	Ca	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Fe	Ca	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Fe	Ca																																		
							752	19	37	82	111	3	625	26	22	76	377	5	625	27	22	79	301	7																																								
14							Guisantes con jamón						15							Acelgas rehogadas						16							Crema de garbanzos (Humus)						17							Paella mixta (pollo y pescado)						18							Sopa de pescado 					
							Ventresca de bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas						Chuleta de sajonia a la plancha con puré de patata							Calamares a la andaluza con ensalada de tomate natural							Huevos en salsa (champiñones y beicon) con ensalada de lechuga y maíz							CUMPLEAÑOS							Pollo asado con patatas fritas 																							
							Pan blanco e integral, agua, fruta y leche						Pan blanco e integral, agua y fruta						Pan blanco e integral, agua, fruta y leche						Pan blanco e integral, agua, fruta y leche						Pan blanco e integral, agua y yogur de beber																																	
							Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																												
							598	32	24	64	278	5	631	25	31	64	218	8	634	25	23	80	322	5	695	22	26	91	241	4	635	29	30	62	168	3																												
21							Lentejas castellanas						22							Sopa de ave																																												
							Boquerón rebozado con ensalada de tomate						Pizza italiana con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas						Refrescos y dulces navideños																																													
							Pan blanco e integral, agua y fruta						Pan blanco e integral, agua y fruta						Pan blanco e integral, agua, fruta y leche																																													
							Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																																								
							644	23	26	81	90	6	602	19	24	77	63	2																																														

DUO COLECTIVIDADES OS DESEA ¡¡FELIZ NAVIDAD!!



Comprar, cocinar los alimentos y comer en familia es la mejor manera de aprender a alimentarnos todos juntos de manera saludable.

RECOMENDACIONES DE CENAS

Martes	1	Sopa de estrellas	Filete de pollo a la plancha
Miércoles	2	Habitas con jamón	Empanadillas de atún
Jueves	3	Espinacas salteadas	Tortilla de patata
Viernes	4	Arroz integral salteado	Salmón a la plancha
Miércoles	9	Pasta al ajillo con	Tortilla de calabacín
Jueves	10	Ensalada de tomate	Chuletas de cordero
Viernes	11	Menestra de verduras	Filete de lenguado al horno
Lunes	14	Sopa con fideos	Alitas al horno
Martes	15	Arroz tres delicias	Tortilla de queso
Miércoles	16	Judías verdes con tomate	Filete de ternera en salsa
Jueves	17	Crema de calabaza	Gallo a la andaluza
Viernes	18	Ensalada mixta	Lomo a la plancha
Lunes	21	Champiñones salteados	Chuleta de pavo a la plancha
Martes	22	Crema de zanahoria	Merluza a la romana

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o

Se recomienda completar la cena con fruta y leche

¿SABÍAS QUÉ...la familia es la mejor escuela para aprender a comer sano?

Aunque el colegio sea el lugar donde se realiza la comida principal del día, es nuestro hogar y el núcleo familiar donde hacemos el resto de las comidas diarias y el mejor lugar para forjar los hábitos alimentarios diarios (gustos, capacidad de probar alimentos nuevos, comportamiento en la mesa, etc.). Por ello, los padres son los mejores maestros para enseñar a sus hijos a alimentarse, de manera que comer bien sea sinónimo de crecer sano.

Aquí os damos algunas claves para convertir estos propósitos en hábitos:

- Realizar al menos una comida diaria en familia, evitando las distracciones (TV, móviles, etc.) y fomentando el diálogo en la mesa.
- Implicar a los pequeños en todos los procesos alimentarios (compra, elección de comidas, cocinar, poner la mesa, etc) para mostrarles que el resultado final conlleva un trabajo previo importante.
- Narrar historias o cuentos de comida, experiencias culinarias, guisos de tradición familiar ó anécdotas relacionadas con la comida.
- Establecer unas normas básicas en torno a la mesa y evitar que sea un momento de riñas.