

ÍNDICE MENÚS DICIEMBRE 2018

1. Menú DICIEMBRE 18	Pág. 2
2. Menú DICIEMBRE 18 (Sin carne)	Pág. 3
3. Menú DICIEMBRE 18 (Sin cerdo)	Pág. 4
4. Menú DICIEMBRE 18 (Sin colesterol)	Pág. 5
5. Menú DICIEMBRE 18 (Sin fructosa)	Pág. 6
6. Menú DICIEMBRE 18 (Sin frutos secos)	Pág. 7
7. Menú DICIEMBRE 18 (Sin gluten)	Pág. 8
8. Menú DICIEMBRE 18 (Hiposódico e hipocalórico)	Pág. 9
9. Menú DICIEMBRE 18 (Sin huevo)	Pág. 10
10. Menú DICIEMBRE 18 (Sin huevo y lactosa)	Pág. 11
11. Menú DICIEMBRE 18 (Sin huevo, pescado y proteína leche vaca)	Pág. 12
12. Menú DICIEMBRE 18 (Sin lactosa, proteína leche, leche)	Pág. 13
13. Menú DICIEMBRE 18 (Sin legumbres)	Pág. 14
14. Menú DICIEMBRE 18 (Sin pescado)	Pág. 15
15. Menú DICIEMBRE 18 (Sin tomate frito)	Pág. 16
16. Sugerencias y consejos	Pág. 17

MENÚ DICIEMBRE 2018

LUNES 3			MARTES 4			MIÉRCOLES 5			JUEVES 6			VIERNES 7		
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines salteados Pan integral, agua y yogur			Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y tomate Pan blanco, agua y fruta			Alubias con calabaza Tilapia al horno al limón Brócoli salteado Pan blanco, agua y fruta			FESTIVO NACIONAL			DÍA NO LECTIVO		
19,9 gr. P	526,06 Kcal 22,7 gr. L	60,4 gr. C	19,5 gr. P	567,66 Kcal 23,8 gr. L	71,1 gr. C	23,8 gr. P	539,36 Kcal 24,4 gr. L	60,5 gr. C						
LUNES 10			MARTES 11			MIÉRCOLES 12			JUEVES 13			VIERNES 14		
Arroz cocido con salsa de tomate Pollo plancha en salsa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla Pan integral, agua y fruta			Cocido de garbanzos con acelgas Salmón a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y pepino Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan blanco, agua y fruta			Patatas guisadas en amarillo Merluza al horno en salsa verde Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta			Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta		
22,9 gr. P	624,09 Kcal 22,4 gr. L	82,8 gr. C	23,8 gr. P	595,76 Kcal 22,1 gr. L	75,4 gr. C	20,7 gr. P	598,40 Kcal 23,1 gr. L	80,2 gr. C	24,0 gr. P	571,97 Kcal 22,4 gr. L	68,5 gr. C	18,4 gr. P	624,57 Kcal 20,8 gr. L	87,7 gr. C
LUNES 17			MARTES 18			MIÉRCOLES 19			JUEVES 20			VIERNES 21		
Cascote Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz Pan integral, agua y fruta			Espirales cocidos con salsa de tomate Abadejo al horno con cebolla Ensalada de romanilla y tomate Pan blanco, agua y fruta			Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas al horno con perejil Pan blanco, agua y fruta			Arroz con verduras Merluza a la plancha Repollo salteado Pan blanco, agua y fruta			Crema de alubias Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, maíz, lombarda y zanahoria Pan blanco, agua y fruta		
18,0 gr. P	605,83 Kcal 23,6 gr. L	78,6 gr. C	25,1 gr. P	577,73 Kcal 20,0 gr. L	74,3 gr. C	23,0 gr. P	577,73 Kcal 20,3 gr. L	74,7 gr. C	22,1 gr. P	609,57 Kcal 22,9 gr. L	78,7 gr. C	17,3 gr. P	612,14 Kcal 23,8 gr. L	76,9 gr. C

ALÉRGENOS



MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin carne)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Huevo cocido Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos con acelgas sin carne Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos sin carne Salmón Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin cerdo)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo a la plancha Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos con acelgas Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero Hamburguesa ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin colesterol)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de verduras Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con tomate Carne en salsa de verduras Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Potaje de alubias Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos Pollo en salsa Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin fructosa)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de calabacín Atún Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones aliñados Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y yogur	Alubias sin fructosa Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y yogur	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con atún y jamón Pollo en salsa Ensalada Pan, agua y yogur	Cocido de garbanzos con acelgas sin fructosa Salmón plancha Ensalada Pan, agua y yogur	Lentejas con arroz sin fruct. Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y yogur	Patatas guisadas sin fruct. Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y yogur	Macarrones aliñados Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y yogur
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con atún Pan, agua y yogur	Pasta aliñada Abadejo Ensalada Pan, agua y yogur	Sopa de puchero de fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y yogur	Arroz refrito Merluza Ensalada Pan, agua y yogur	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin frutos secos)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos con acelgas Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin gluten)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con salsa de tomate sin gluten Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos con acelgas Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con tomate sin gluten Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Pasta con tomate sin gluten Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos Albóndigas en salsa Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Hiposódico e hipocalórico)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones aliñados Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con jamón y atún Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Crema de verduras Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Queso fresco Judías rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones aliñados Carne en salsa de verduras Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Potaje de alubias Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Pasta aliñada Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos Pollo en salsa Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin huevo)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos Salmón a la plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pollo en salsa de verduras Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin huevo y lactosa)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos Salmón a la plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Carne en salsa de tomate Judías verdes Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con tomate Pollo en salsa de verduras Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin huevo, pescado y proteína leche vaca)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Carne mechada Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Pollo en salsa de verduras Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos Lomo de cerdo en salsa Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Carne en salsa Judías verdes Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Carne en salsa Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Pollo en salsa de verduras Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Lomo de cerdo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Pollo en salsa Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin lactosa, proteína leche, leche...)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos Salmón a la plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Carne en salsa de tomate Judías verdes Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin legumbres)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con salsa de tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Arroz con verduras variadas aliñadas Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Sopa de fideos Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Crema de verduras Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de calabacín Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL

MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin pescado)

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Carne mechada calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones con tomate Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Pollo en salsa de verduras Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con tomate Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos Lomo de cerdo en salsa Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Carne en salsa Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Espirales con tomate Lomo de cerdo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Pollo en salsa Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL


MENÚ DICIEMBRE 2018 (Sin tomate frito)


LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias Atún encebollado Calabacines Pan, agua y yogur	Macarrones aliñados Queso fresco Ensalada con tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Alubias con calabaza Tilapia al horno Brócoli salteado Pan, agua y fruta	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con atún y jamón Pollo en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta	Cocido de garbanzos con acelgas Salmón plancha Ensalada con zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Lentejas con arroz Queso fresco Judías verdes rehogadas Pan, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Merluza en salsa verde Coliflor cocida Pan, agua y fruta	Macarrones aliñados Tortilla francesa Ensalada con maíz, tomate y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Cascote Ensalada con tomate, maíz y pepino Pan, agua y fruta	Pasta aliñada Abadejo Ensalada con tomate Pan, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza Repollo Pan, agua y fruta	MENÚ ESPECIAL


SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA DÍA FESTIVO

6 DE DICIEMBRE

Paella de pescado 

Revuelto de champiñones 

Pan blanco, agua y fruta 

689,39 Kcal

20,8 gr. L

108,3 gr. C


15,7 gr. P


SUGERENCIA DÍA NO LECTIVO

7 DE DICIEMBRE

Crema de calabaza y nueces 

Pavo al horno

Ensalada de tomate natural 

Pan blanco, agua y fruta 

590,98 Kcal

24,3 gr. L

68,8 gr. C

24,2 gr. P

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L3	Arroz tres delicias casero	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico	Pan y fruta
M4	Sopa de fideos	Chuleta de cerdo a la plancha con patatas gajo	Pan y fruta
X5	Ensalada de pasta tricolor con salmón	Tortilla de quesitos	Pan y yogur de frutas
J6	Ensalada de tomate, melva y orégano	Mini pizzas de jamón york y tres quesos	Pan y fruta
V7	Ensalada de rúcula con nueces y queso de cabra	Fajitas de pollo con salsa mexy y verduritas	Pan y manzana asada
L10	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M11	Sopa de letras	Bocadillo de tortilla francesa con rodajas de tomate natural	Pan y macedonia de frutas
X12	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Filetes de caballa con ensalada	Pan y fruta
J13	Sopa de picadillo con huevo picado y jamón	Hamburguesa casera en pan de hamburguesa	Pan y fruta
V14	Champiñones al ajillo	Calamares fritos con lechuga y maíz	Pan y gelatina de fresa
L17	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Filete de bacalao con salsa de almendras	Pan y fruta
M18	Sopa de estrellitas	Tortilla de perejil y ajo picadito	Pan y piña en su jugo
X19	Ensaladilla casera de gambas	Pez espada a la plancha con salsa tártara	Pan y fruta
J20	Puré de calabaza y queso rallado	Salchichas frescas al vino blanco	Pan y fruta
V21	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Finger caseros de pollo con patatas fritas	Pan y natillas caseras

CÓMO INCULCAR HÁBITOS DURADEROS EN LOS NIÑOS

1. **Tener claro qué se le va a enseñar y cuando:** Es importante ser consciente de las limitaciones propias de su edad y ser constante.
2. **Explicarle el porqué de las cosas:** No hay que subestimar a los niños. Aunque creamos que son pequeños para razonar según qué cosas, verás que si se lo explicamos de forma sencilla entenderán la tarea y la sumirán con actitud positiva.
3. **Hay que ser "su ejemplo a seguir":** Mostrarle como se hacen las cosas para que luego las repitan. Asegurarnos que comprenda las instrucciones.
4. **Ponedlos juntos en práctica:** Acordarnos de elogiarle siempre que lo hacen bien y destacar sus progresos diarios, es muy positivo.
5. **Reducir la ayuda poco a poco:** pero supervisando siempre sus tareas.
6. **Nunca se sabe...:** Dar órdenes, ser autoritarios, amenazarle, castigarle o gritar...siempre de forma lúdica y constructiva, así reforzaremos las nuevas conductas y se mantendrán en el tiempo.

