

# Diciembre - No lácteos

CEIP JESÚS

\*Fruta ecológica que se proporcionará al centro:  
manzana golden, naranja, banana, manzana royal.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Ensalada de lechuga y remolacha Arroz al horno Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 26%	2 Ensalada con tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%	3 Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo rustido Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%	4 Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones <b>integrales</b> a la napolitana Rape a la bilbaina Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	5 Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas Pizza de verduras Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%
8 <b>FESTIVO</b>	9 Ensalada de lechuga y remolacha Espaguetis <b>integrales</b> con verduras y tomate Merluza en salsa verde Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 753 prot 13% gluc 60% lip 26%	10 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Alubias con arroz Tortilla de patatas Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32%	11 Ensalada de tomate y maíz Crema de calabacín Pollo a la jardinera Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	12 Ensalada con tomate y zanahoria Arroz a la cubana Tortilla francesa Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%
15 Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones <b>integrales</b> con verduras salteadas Merluza en salsa pomodoro Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	16 Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%	17 Ensalada de lechuga y maíz Patatas estofadas con verdura Lomo a la plancha con brocoli aliñado Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	18 Ensalada de col, zanahoria y manzana Arroz caldoso de pollo y verduras Limanda en salsa vizcaina Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	19 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%
22 ENSALADA COMPLETA (no york/queso, si huevo picado) CALDO NAVIDEÑO CON PELOTAS POLLO AL HORNO CON MANZANAS PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS  Kcal 828 prot 14% gluc 57% lip 28%	23  VACACIONES DE NAVIDAD	24	25  VACACIONES DE NAVIDAD	26

# Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
9 <b>Cena:</b> Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	10 <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	11 <b>Cena:</b> Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	12 <b>Cena:</b> Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	13 <b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
16 <b>Cena:</b> Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	17 <b>Cena:</b> Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	18 <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	19 <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	20 <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
23 <b>Cena:</b> Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	24 <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	25 <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	26 <b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	27 <b>Cena:</b> Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
30 <b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur				

## TU PLATO SALUDABLE

Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



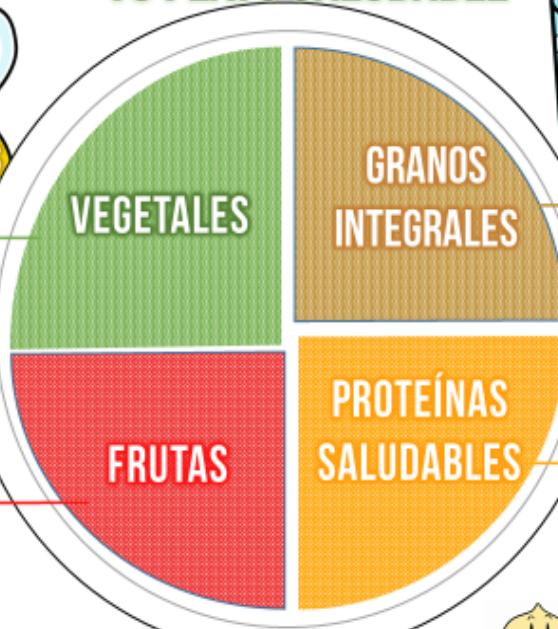
Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



## ¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huega de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.