

# Diciembre - Sin frutos secos / chocolate

CEIP JESÚS

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



| Lunes   | Martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|---|---|---|--|
| 1<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Arroz al horno<br>Pan blanco<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%  | 2<br>Ensalada con tomate y zanahoria<br>Lentejas con verduras y patatas<br>Tortilla francesa<br>Pan integral<br>Fruta ecológica* de temporada<br><br>Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%   | 3<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Crema de verduras<br>Pollo rustido<br>Pan blanco<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%                     | 4<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Macarrones integrales a la napolitana<br>Rape a la bilbaina<br>Pan integral<br>Fruta ecológica* de temporada<br><br>Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%     | 5<br>Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas<br>Pizza de jamón york y queso<br>Pan blanco<br>Yogur<br><br>Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%             |
| 8<br><b>FESTIVO</b>   | 9<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Espaguetis integrales con verduras y tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Pan integral<br>Fruta ecológica* de temporada<br><br>Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%                          | 10<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Alubias con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Pan blanco<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32% | 11<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Crema de calabacín<br>Pollo a la jardinera<br>Pan integral<br>Fruta ecológica* de temporada<br><br>Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%                                | 12<br>Ensalada con tomate y zanahoria<br>Arroz a la cubana<br>Longanizas al horno<br>Pan blanco<br>Yogur<br><br>Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%                     |
| 15<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Macarrones integrales con verduras gratinadas<br>Merluza en salsa pomodoro<br>Pan blanco<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26% | 16<br>Ensalada con tomate y zanahoria<br>Crema de legumbres y verduras<br>Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas<br>Pan integral<br>Fruta ecológica* de temporada<br><br>Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38% | 17<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Patatas estofadas con verdura<br>Lomo adobado<br>Pan blanco<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%         | 18<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Arroz caldoso de pollo y verduras<br>Limanda en salsa vizcaina<br>Pan integral<br>Fruta ecológica* de temporada<br><br>Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26% | 19<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Lentejas con verduras y patatas<br>Tortilla francesa<br>Pan blanco<br>Yogur<br><br>Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31% |
| 22<br>ENSALADA COMPLETA<br>CALDO NAVIDEÑO CON PELOTAS<br>POLLO AL HORNO CON MANZANAS<br>PAN BLANCO<br>MACEDONIA DE FRUTAS<br><br>Kcal 828 prot 14% gluc 57% lip 28%                               | 23<br>  | 24<br><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>  | 25<br>  |  |

Se debe revisar el etiquetado de los productos para asegurar que sean libres en frutos secos y trazas.

# Recomendaciones para la cena

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



Cuantos 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 puedes y procura que sea de temporada.



VEGETALES

**GRANOS  
INTEGRALES**

## PROTEÍNAS SALUDABLES



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye 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 u pan blanco).



Eige 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.

**¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!**