

MENÚ MENSUAL DICIEMBRE 2017

1ª SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO					Donuts
RECREO					Chocolate
ALMUERZO					Bocadillo de queso, agua y fruta
MERIENDA					
CENA					

2ª SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO		Galletas relieve	Bizcocho	Churros	Galletas doradas
RECREO	Salami	Jamón York	Chorizo	Paté	Quesito
ALMUERZO	1. Espaguetis con queso 2. Huevos rellenos con lechuga juliana 3. Frutas del tiempo	1. Lentejas 2. Merluza al horno 3. Fruta del tiempo	1. Revuelto de judías verdes 2. Pollo con zanahorias 3. Fruta del tiempo	1. Arroz con pollo 2. Boquerones con rodajas de tomate 3. Fruta del tiempo	Bocadillo de mortadela, agua y fruta
MERIENDA	Nocilla	Queso	Chorizo	Mortadela	
CENA	1. Sopa de pollo 2. Pinchitos de pollo 3. Fruta del tiempo	1. Ensalada 2. Canelones 3. Yogur	1. Sopa de pescado 2. Tortilla de patatas 3. Fruta del tiempo	1. Ensalada de pasta 2. Hamburguesas 3. Macedonia	

3ª SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO		Galletas doradas	Surtido navideño	Surtido de Galletas	Surtido
RECREO	Paté	Mortadela	Chorizo	Salami	Chocolate
ALMUERZO	1. Revuelto de champiñones 2. Magro de cerdo a la jardinera 3. Fruta del tiempo	1. Patatas guisadas con ternera 2. Boquerones con ensalada de lechuga 3. Fruta del tiempo	1. Arroz blanco con tomate 2. Huevos fritos con patatas fritas 3. Fruta del tiempo	1. Potaje de garbanzos 2. Merluza en salsa 3. Fruta del tiempo	Bocadillo de queso, agua y fruta
MERIENDA	Jamón York	Salchichón	Chopped	Nocilla	
CENA	1. Sopa de pescado 2. Salchichas al vino 3. Naranjas con azúcar	1. Aliño 2. Pechuguitas empanadas 3. Yogur	1. Ensaladilla de pasta 2. San Jacobos 3. Fruta del tiempo	1. Sopa de pollo 2. Lomo 3. Flan	

RECOMENDACIONES

1. Comer diariamente frutas y verduras, leches y derivados, cereales, aceite de oliva y agua.
2. No abusar el consumo de sal y condimentos, grasas animales y refrescos azucarados.
3. Se recuerda que alcohol y tabaco perjudican gravemente la salud.
4. Masticar bien los alimentos.
5. Cuidar la higiene bucal.
6. Practicar algunas actividades físicas evitando el sedentarismo
7. Cuidar las posturas al sentarse.

