

# MENU MENSUAL: ENERO 2018

## 2ª SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO		Galletas de Chocolate	Bocaditos de bizcocho	Galletas de canela	Magdalenas
RECREO	Queso	Salami	Paté	Chorizo	Chocolate
ALMUERZO	1. Macarrones con queso 2. Pollo al horno con ensalada de lechuga 3. Fruta del tiempo	1. Menestra 2. Tortilla de patatas con rodajas de tomate 3. Fruta del tiempo	1. Cocido 2. Pringá 3. Fruta del tiempo	1. Patatas con huevo 2. Merluza cocida con lechuga juliana y mayonesa 3. Fruta del tiempo	Bocadillo de mortadela y fruta del tiempo
MERIENDA	Salchichón	Queso	Nocilla	Chopped	
CENA	1. Sopa de pescado 2. Pechuga a las finas hierbas 3. Melocotón	1. Sopa de pollo 2. Filetes rusos 3. Mus de chocolate	1. Ensalada 2. Pizza 3. Gelatina	1. Picadillo 2. Flamenquin 3. Yogur	

## 3ª SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO		Galletas relieve	Bizcocho	Churros	Galletas tostada
RECREO	Jamón York	Salami	Paté	Salchichón	Quesitos
ALMUERZO	1. Espaguetis con queso 2. Huevos rellenos con lechuga juliana 3. Fruta del tiempo	1. Lentejas 2. Boquerones con picadillo de tomate 3. Fruta del tiempo	1. Revuelto de judías verdes 2. Pollo con zanahorias 3. Fruta del tiempo	1. Arroz con pollo 2. Merluza al horno 3. Fruta del tiempo	Bocadillo de chopped, fruta del tiempo
MERIENDA	Nocilla	Queso	Chopped	Mortadela	
CENA	1. Sopa de pollo 2. Hamburguesas 3. Fruta del tiempo	1. Ensalada 2. Canelones 3. Fruta del tiempo	1. Sopa de pescado 2. Tortilla de patatas 3. Fruta del tiempo	1. Ensalada de pasta 2. Pechuga a las finas hierbas 3. Natillas	

## 4ª SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO		Galletas doradas	Napolitanas	Biscochos de huevo	Surtido de galletas
RECREO	Paté	Mortadela	Chorizo	Queso	Chocolate
ALMUERZO	1. Revuelto de champiñones 2. Filetes de lomo de cerdo a la plancha con rodajas de tomate 3. Fruta del tiempo	1. Patatas guisadas con ternera 2. Boquerones con ensalada de lechugas y aceitunas 3. Fruta del tiempo	1. Potaje de habichuelas 2. Huevo frito con patatas 3. Fruta del tiempo	1. Ensalada de pasta 2. Magro de cerdo con tomate 3. Fruta del tiempo	Bocadillo de salchicha y fruta del tiempo
MERIENDA	Nocilla	Salami	Chopped	Jamón York	
CENA	1. Sopa de pescado 2. Salchichas al vino 3. Fruta del tiempo	1. Picadillo 2. Pechuguitas empanadas 3. Yogur	1. Sopa de pollo 2. San Jacobos 3. Fruta del tiempo	1. Ensalada 2. Calamares 3. Flan de vainilla	

## 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.

