

Regístrate en nuestra web
www.elgustodecrecer.es
 en el **AREA PADRES** ¡y descárgate
 el menú cada mes!
 Código de activación: **KC84B7J3**



			1 SOPA DE AVE CON FIDEOS POLLO ASADO O POLLO GUISADO POSTRE VARIADO 695KCAL 29.6P 32L 68.90 HC	2 ESPIRALES POMODORO MERLUZA A LA ROMANA O LENGUADO EN SALSA POSTRE VARIADO 636KCAL 28.50P 29,30L 61.20HC
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 JUDÍAS VERDES LOMO ADOBADO O LOMO AJILLO POSTRE VARIADO 613KCAL 31P 28.4L 53.3 HC	8 FESTIVO	9 MACARRONES ITALIANA LENGUADO EN SALSA O ATÚN A LA RIOJANA POSTRE VARIADO 723KCAL 27.8P 21.4L 100 HC
12 GARBANZOS ESTOFADOS BITROKE RUSO O HAMBURGUESA GRILLE POSTRE VARIADO 810KCAL 25.8P 34.6L 94.6 HC	13 BORRAJA CON PATATA SAN JACOBOS O SALCHICHAS FRESCAS POSTRE VARIADO 722KCAL 36P 26.7L 75.8 HC	14 PAELLA MIXTA ESCALOPE A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 648KCAL 30.8P 30.9L 57.6 HC	15 CANELONES ROSSINI O PURÉ POLLO ASADO O POLLO GUISADO POSTRE VARIADO 760KCAL 32P 24.5L 99.3 HC	16 PATATAS A LA IMPORTANCIA MERLUZA ROMANA O BACALAO CON TOMATE POSTRE VARIADO 635KCAL 30.1P 29.2L 60.2 HC
19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LOMO ADOBADO O LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO 756KCAL 21.9P 41.2L 72.4 HC	20 FIDEUA MIXTA ESTOFADO Ó JAMÓN ASADO POSTRE VARIADO 707KCAL 26.2P 31.7L 72.6 HC	21 LENTEJAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS POSTRE VARIADO 830KCAL 35.4P 34L 86.7 HC	22 ARROZ CON TOMATE PECHUGA MILANESA POSTRE VARIADO 899KCAL 39.3P 38.6L 95.3 HC	23 ¡FELIZ NAVIDAD!
26	27	28 Nota: los días que en el menú aparezca pizza, croquetas, empanadillas, los niños de infantil y primer ciclo de primaria, tomarán salchichas frescas	29 Nota: la composición de los postres POSTRE VARIADO es, todos los días fruta, más opciones de yogurt, almibar, postres caseros, lácteos	30 En la página Web www.elgustodecrecer.es encontrará sugerencias para las cenas.**** Todos los segundos llevan guarnición: ensalada, champiñón, panaché, patatas, etc

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de ARAMARK

LA RICA MERIENDA

Después de un día lleno de actividades los niños deben tomar la merienda, que tiene que cubrir el 10-15% del aporte nutricional diario. Elige tu fórmula de merienda equilibrada:

HIDRATOS

en forma de cereales como el pan: aportan energía para realizar sus actividades.



Productos

LÁCTEOS:

ricos en calcio y proteínas para su crecimiento.



FRUTA:

rica en fibra y vitaminas.



TE DESEAMOS UNAS MUY
FELICES FIESTAS

Llénelas de sabor con las recetas saludables de
www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que... ?

Para crear el hábito de una merienda sana se debe empezar cuando los niños son muy pequeños, procurando presentarla siempre de una forma atractiva y divertida. En la medida de lo posible, hay que evitar los productos preparados de bollería industrial.