

Regístrate en nuestra web
www.elgustodecrecer.es
en el AREA PADRES ¡y descárgate el menú cada mes!
Código de activación: **KC04B7J3**



			<p>1</p> <p>SOPA DE AVE</p> <p>POLLO ASADO O POLLO GUISADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>695KCAL 29.6P 32L 68.90 HC</p>	<p>2</p> <p>PASTA SIN GLÚTEN</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA O LENGUADO PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>562 KLC 22.7P 19.7L 70.1 HC</p>
<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>JUDÍAS VERDES</p> <p>LOMO PLANCHA O LOMO AJILLO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>613KCAL 31P 28.4L 53.3 HC</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>PASTA SIN GLÚTEN</p> <p>LENGUADO A LA PLANCHA O ATÚN A LA RIOJANA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>723KCAL 27.8P 21.4L 100 HC</p>
<p>12</p> <p>GARBANZOS GUISADOS</p> <p>PESCADO AL HORNO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>746KCL 35.4P 22.9L 90.7 HC</p>	<p>13</p> <p>BORRAJA CON PATATA</p> <p>LOMO A LA PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>707KCAL 26.2P 31.7L 72.6 HC</p>	<p>14</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE A LA PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>648KCAL 30.8P 30.9L 57.6 HC</p>	<p>15</p> <p>PURÉ</p> <p>*POLLO ASADO O POLLO GUISADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>760KCAL 32P 24.5L 99.3 HC</p>	<p>16</p> <p>PATATAS GUISADAS</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA O BACALAO CON TOMATE</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>635KCAL 30.1P 29.2L 60.2 HC</p>
<p>19</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</p> <p>LOMO A LA PLANCHA O LOMO AL AJILLO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>756KCAL 21.9P 41.2L 72.4 HC</p>	<p>20</p> <p>PASTA SIN GLÚTEN</p> <p>ESTOFADO Ó JAMÓN ASADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>707KCAL 26.2P 31.7L 72.6 HC</p>	<p>21</p> <p>LENTEJAS GUISADAS</p> <p>FILETE A LA PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>817KCAL 32.10P 32.1L 95.3 HC</p>	<p>22</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>860KCAL 32.70P 36.0L 76.70 HC</p>	<p>23</p> <p>¡FELIZ NAVIDAD!</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28 Nota: los días que en el menú aparezca pizza, croquetas, empanadillas, los niños de infantil y primer ciclo de primaria, tomarán salchichas frescas</p>	<p>29 Nota: la composición de los postres POSTRE VARIADO es, todos los días fruta, más opciones de yogurt, almibar, postres caseros, lácteos</p>	<p>30 En la página Web www.elgustodecrecer.es encontrará sugerencias para las cenas.**** Todos los segundos llevan guarnición: ensalada, champiñón, panaché, patatas, etc</p>

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.