

ENERO

COLEGIO TERESIANO DEL PILAR

CELÍACO

Menú elaborado por el
Departamento de Nutrición de



<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4 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>5 Nota: la composición de los postres POSTRE VARIADO es, todos los días POSTRE VARIADO, más opciones de POSTRE VARIADO, almibar, postres caseros, lácteos</p>	<p>6 En la página Web www.elgustodecrecer.es encontrará sugerencias para las cenas.**** Todos los segundos llevan guarnición: ensalada, champiñón, panaché, patatas, etc</p>
<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA CON ENSALADA POSTRE VARIADO</p>	<p>10</p> <p>CONSUMÉ JAMONCITOS ASADOS POSTRE VARIADO</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VARIADO</p>	<p>12</p> <p>PATATAS BRAVAS CONTRA BRASEADA POSTRE VARIADO</p>	<p>13</p> <p>GARBANZOS GUISADOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA POSTRE VARIADO</p>
<p>16</p> <p>PASTA SIN GLUTEN MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS GUISADAS POLLO ASADO POSTRE VARIADO</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA A ALA PLANCHA POSTRE VARIADO</p>	<p>19</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE LOMO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO</p>	<p>20</p> <p>PATATAS GUISADAS CONTRA DE TERNERA POSTRE VARIADO</p>
<p>23</p> <p>BORRAJA CON PATATAS LOMO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO</p>	<p>24</p> <p>GARBANZOS POLLO ASADO POSTRE VARIADO</p>	<p>25</p> <p>PASTA SIN GLUTEN ATÚN CON TOMATE POSTRE VARIADO</p>	<p>26</p> <p>ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE VARIADO</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE AVE FILETE A LA PLANCHA POSTRE VARIADO</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>PATATAS GUISADAS POLLO ASADO POSTRE VARIADO</p>	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px;">  <p>¡Te ayudamos a cenar SALUDABLEMENTE!</p> <p>Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es y descárgate las recomendaciones para una cena equilibrada</p> </div>		

LA CENA PERFECTA

La cena debe ser completa y equilibrada, más ligera que la comida y baja en alimentos grasos. Para que los niños digieran de la mejor manera antes de acostarse, se aconsejan tratamientos culinarios suaves como cocción, plancha o vapor. Debe complementar a lo ingerido en la comida y elaborarse en función de lo que hayan comido durante el resto del día. Por ejemplo, si en la comida tomaron carne, la cena ideal consistiría en pescado o huevos con guarnición de verduras y fruta o lácteos como postre. Así, nos aseguramos de que reciben todos los nutrientes necesarios en una dieta sana.

Por eso, en **ARAMARK** nos preocupamos de que los padres conozcan lo que comen sus hijos durante el día y te proporcionamos el menú mensual para que puedas adecuar la cena de tus hijos de la mejor manera.

Si utilizas tu imaginación, podrás preparar platos originales y completos nutricionalmente.



LA CENA PUEDE CONVERTIRSE EN UN PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR DIARIO.

PROCURA NO ACOSTARTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CENAR.

¿Sabías que... ?

La cena ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres.

Es mejor procurar mantener el diálogo familiar sin elementos de distorsión como televisión, ordenador, etc.



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en www.elgustodecrecer.es

