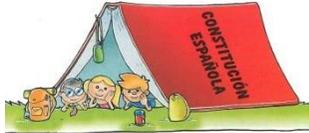


SCHOOL MENU

DICIEMBRE/DECEMBER

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
<p>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón y puerro)</p> <p>Fletán en salsa de champiñones (champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Salteado de guisantes con gambas (guisante, gamba y cebolla)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de pasta (pasta integral, atún, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p>Emperador a la cordobesa (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> 
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido (fideo)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de verduras (acelga, puerros, calabacín, zanahoria y patata)</p> <p>Pollo guisado a la jardinera (zanahoria, pimiento rojo, guisante, calabacín y tomate) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<p>Crema de calabacín (patata y calabacín)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Lácteo</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Sopa de verduras (calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p>Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Arroz + Carne + Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz integral y tomate frito)</p> <p>Calamares y palitos de merluza rebozados con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Dulce navideño Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

CONSEJO SALUDABLE

DECÁLOGO PARA Navidad Saludable

- PLANIFICA EL MENÚ CON ANTELACIÓN**
No lo dejes para última hora y planifica bien el menú y la lista de la compra.
- MUCHA VERDURA**
Como guarnición, para tus entrantes, procura que esté siempre presente en tus comidas.
- PON LA COMIDA EN UN PLATO**
No pases de agua y de sal, si tienes la comida en un plato siempre sabrás lo que comes.
- NO TE SALTES COMIDAS PARA COMPENSAR**
- NO REPITAS POSTRE**
No hace falta restringir tu postre favorito, pero tampoco tomar en exceso.
- FRUTA SIEMPRE EN LA MESA**
Y en la sobremesa, la fruta es un aliado perfecto para no pisar otros alimentos más baratos.
- REPARTE LAS SOBRAS**
Reparte la comida que sobra entre tus invitados.
- NO ABANDONES LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- APROVECHA PARA DESCANSAR**



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS