DICIEMBRE 2016 - DECEMBER 2016

1ª Semana: DEL 1 AL 2

	1º Plato	2º Plato	Postre
Jueves	LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO Lentils with sausages and veggies.	ENSALADA COMPLETA Salad	PLÁTANO Banana
Viernes	SOPA DE PICADILLO (Pollo, huevo cocido y fideos) HUEVOS Minced Meat Soup (Chicken, Hard Boiled egg and Noodles)	POLLO ASADO AL HORNO Oven Roasted Chicken	LACTEOS YOGUR Yogurt

2ª Semana: DEL 7 Y 9

	1º Plato	2º Plato	Postre
Miércoles	CREMA DE VERDURAS (verduras variadas) Vegetable Soup	CARNE DE POLLO FRITO CON TOMATE Fried Chicken with Tomatoes	PLATANO Banana
Viernes	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Macaroni in Red sauce and Cheese	SALMON A LA PLANCHA CON ENSALADA Grilled Salmon and Salad	MANZANA Apple

3ª Semana: DEL 12 AL 16

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes	CREMA DE VERDURAS (verduras variadas) Vegetable Soup	MERLUZA REBOZADA HUEVOS Fried Hake	YOGUR Yogurt
Martes	SOPA DE PICADILLO (Pollo, huevo cocido y fideos) Minced Meat Soup (Chicken, Hard Boiled egg and Noodles)	POLLO AL HORNO CON ENSALADA Oven Roasted Chicken and Salad	PLÁTANO Banana
Miércoles	ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Cuban Rice with tomatoes	PANGA AL HORNO Oven Roasted Panga	MACEDONIA NATURAL Fruit Salad
Jueves	PATATAS MARINERAS CON PESCADO VARIADO Marine Potatoes (With Fish)	TORTILLA DE VERDURAS VARIADAS Vegetable Omelette	YOGUR Fruit Salad
Viernes	COCIDO DE GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURA Chickpea Stew with Veal and Veggies	ENSALADA COMPLETA Salad	PERA Pear

4ª Semana: DEL 19 AL 22

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes	FIDEUA DE PESCADO VARIADO An Assortment of Fish	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Grilled Chicken Filet	PLATANO Banana
Martes	CREMA DE VERDURA Vegetable Soup	FILETES DE LOMO EN SALSA Pork Filet in Sauce	YOGUR Yogurt
Miércoles	POTAGE DE HABICHUELAS Bean Stew	SALMON A LA PLANCHA Grilled Salmon	MACEDONIA Fruit Salad
Jueves	SOPA DE PICADILLO (Pollo, huevo cocido y fideos) Minced Meat Soup (Chicken, Hard Boiled egg and Noodles)	TORTILLA DE VERDURAS VARIADAS Vegetable Omelette	DULCES DE NAVIDAD Christmas Candy

RECOMENDACIONES DE CARA AL MENÚ DE LA CENA.

Les recordamos que la composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú servido en la comida, es decir:

-Patatas, cereales, arroz o pasta.
-Verduras y hortalizas.
-Carnes, pescados o huevos.
-Fruta.
-Pan.
-Agua.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25% / 30% de la ingesta diaria.

Debe procurar evitarse repetir los alimentos tomados ese día en el colegio.

La cena siempre ha de ser completa pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a recuperar adecuadamente la energía.

Les indicamos qué tipo de variaciones pueden hacer para decidir la cena, en función de los alimentos tomados ese día en el comedor, a modo de sugerencia.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pastas) féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta