Diciembre 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	**3** Macarrones a la boloñesa Lomo de perca en salsa verde Natillas	**4** Coliflor gratinada Tortilla francesa con ensalada Fruta	**5** Guisantes salteados Hamburguesas de pollo con patatas yogur	6 FIESTA
9 FIESTA	**10** Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Gelatina	**11** Arroz meloso de ibérico y gambas Lomo empanado con mix de verduras Fruta	**12** Judías verdes con jamón Boquerones con ensalada de maíz Yogur	13 Sopa castellana Albóndigas en salsa Fruta
16 Patatas guisadas Merluza rebozada con ensalada Fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Yogur	18 Canelones de carne Lomo de perca con verduras Fruta	19 Judías Blancas Tortilla francesa Petit suise	20 **2º CICLO INFANTIL:** Sopa de lluvia Entremeses calientes Postre especial **PRIMARIA:** Hamburguesa completa Postre especial
23 VACACIONES	24 NOCHEBUENA	25 NAVIDAD	26 VACACIONES	27 VACACIONES

LOS ALUMNOS CON ALÉRGIAS E INTOLERANCIAS DISPONEN DE UN MENÚ ESPECÍFICO PARA CADA UNO DE ELLOS

PAUTAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

La cena debe ser una comida ligera, ya que a continuación no vamos a realizar ningún tipo de ejercicio físico, sino que nos vamos a la cama.
La cena constará de un primero, un segundo y un postre. Como primer plato podemos ingerir verduras u hortalizas a la plancha. Como segundo plato, se recomienda que la cena sea complementaria a la comida, por lo que si hemos ingerido carne en la cena ingerimos pescado y viceversa. De postre podemos incluir una fruta o un yogur. Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un aporte de todos los nutrientes, bien distribuida a lo largo de todas las comidas. Es importante realizar entre 4 y 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.