

# DICIEMBRE

Regístrate en nuestra web  
[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)  
 en el AREA PADRES y descárgate  
 el menú cada mes!  
 Código de activación: **KC04B7J3**



			<b>1</b> PATATAS ESTOFADAS CON CARNE LIMANDA EN SALSA DE ZANAHORIA YOGUR	<b>2</b> SOPA DE COCIDO MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS FRUTA	GLÚCIDOS 84,15 LÍPIDOS 29,35 PROTEÍNAS 26,30 KCAL 682,10
<b>5</b> PAELLA LENGUADO EN SALSA VERDE YOGUR	<b>6</b> FESTIVO	<b>7</b> CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES FRUTA	<b>8</b> FESTIVO	<b>9</b> FESTIVO	GLÚCIDOS 67,65 LÍPIDOS 33,45 PROTEÍNAS 26,30 KCAL 698,50
<b>12</b> PATATAS A LA RIOJANA PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS FRUTA EN ALMÍBAR	<b>13</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE LOMO AL HORNO CON CHAMPIÑONES YOGUR	<b>14</b> LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA FRUTA	<b>15</b> ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS YOGUR	<b>16</b> SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	GLÚCIDOS 84,26 LÍPIDOS 28,4 PROTEÍNAS 27,60 KCAL 718,66
<b>19</b> ARROZ MILANESA SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA	<b>20</b> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON LONCHA DE QUESO YOGUR	<b>21</b> GARBANZOS ESTOFADOS LENGUADO AL VAPOR CON VERDURITAS FRUTA	<b>22</b> MACARRONES A LA NAPOLITANA JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS NATILLAS	<b>23</b> FESTIVO	GLÚCIDOS 84,26 LÍPIDOS 28,4 PROTEÍNAS 27,74 KCAL 718,66
<b>26</b> FESTIVO	<b>27</b> FESTIVO	<b>28</b> FESTIVO	<b>29</b> FESTIVO	<b>30</b> FESTIVO	GLÚCIDOS - LÍPIDOS - PROTEÍNAS - KCAL -

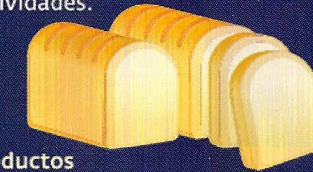
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de ARAMARK

## 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**

Llénalas de sabor con las recetas saludables de [www.elgustodecrecer.es](http://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.