



# CEIP. LAS CULTURAS (TORREVIEJA)

# DICIEMBRE 2011

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5**

ENSALADA  
PAELLA VALENCIANA  
CALAMARES  
FRUTA  
PAN

830 Kcal.  
P: 15.9 H: 44,8 L: 32.9 G: 5.9

**6**

**FESTIVO**

**7**

**FESTIVO**

**8**

**FESTIVO**

**9**

ENSALADA  
CREMA DE LENTEJAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUTA  
PAN

830 Kcal.  
P: 15.9 H: 44,8 L: 32.9 G: 5.9

**12**

ENSALADA  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA  
PAN

939 Kcal.  
P: 16 H: 54,6 L: 26.5 G: 6.9

**13**

ENSALADA  
CREMA DE ZANAHORIA  
SAN JACOBO  
FRUTA  
PAN

1008 Kcal.  
P: 18.4 H: 44 L: 35.4 G: 7

**14**

ENSALADA  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO  
YOGUR  
PAN

913 Kcal.  
P: 10.6 H: 127 L: 32 G: 8.6

**15**

ENSALADA  
JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO  
GALLO A LA ANDALUZA  
FRUTA  
PAN

1036 Kcal.  
P: 20.5 H: 44 L: 31.1 G: 6.1

**16**

ENSALADA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA  
PAN

1145 Kcal.  
P: 14,4 H: 37,4 L: 43.8 G: 9.5

**19**

ENSALADA  
FIDEUÁ MARINERA  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA  
PAN

887 Kcal.  
P: 13,1 H: 52,3 L: 30.7 G: 4.8

**20**

ENSALADA  
CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA  
PAN

949 Kcal.  
P: 18.1 H: 38.5 L: 39.9 G: 7.6

**21**

GUISADO DE TERNERA  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
YOGUR  
PAN

972 Kcal.  
P: 11.9 H: 51 L: 36 G: 8.8

**22**

**MENÚ  
ESPECIAL DE  
NAVIDAD**  
ENSALADA  
SOPA DE FIDEOS  
PIZZA  
PAN  
TARTA DE CHOCOLATE

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total para el grupo de comensales de mayor edad



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

# Completa tu alimentación diaria con:

## Desayunos

### LÁCTEOS

Leche, Yogur, Queso

### CEREALES

Pan, galletas, cereales de desayuno

### FRUTAS

Esporádicamente en forma de zumo  
Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

## Meriendas

### LÁCTEOS Y/O FRUTAS

Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

### CEREALES

Pan, Cereales, Galletas

### PAN CON

Alternar:  
Embutidos, Chocolate ,Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

## Cenas

### HIDRATOS DE CARBONO

Féculas, cereales,

### PROTEÍNAS

Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

### VITAMINAS Y MINERALES

Frutas, verduras y hortalizas

### PAN Y AGUA

## ¿Qué cenamos hoy?

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5 Patata  
Pescado  
Lácteo

6 FESTIVO

7 Verdura  
Pollo  
Fruta

8 FESTIVO

9 Ensalada  
Pescado  
Lácteo

12 Verdura  
Pescado  
Lácteo

13 Pasta  
Pescado  
Fruta

14 Verdura  
Pollo  
Fruta

15 Verdura  
Carne  
Lácteo

16 Huevo  
Pescado  
Lácteo

19 Patata  
Carne  
Lácteo

20 Pasta  
Pescado  
Lácteo

21 Verdura  
Pescado  
Fruta

### COLABORO EN LAS TAREAS DE CASA

Se acercan las vacaciones de Navidad y los niños pasarán más tiempo en casa. Os proponemos que animéis a vuestros hijos a colaborar en sencillas labores domésticas, como hace Koor.

Estas pequeñas responsabilidades, siempre que sean acordes a su edad, contribuyen a su desarrollo personal. Fomentan la responsabilidad, la independencia, la autoestima, la valoración del trabajo y la cooperación.

Este curso un...  
¡¡¡ en salud!



Eurest Colectividades, S.L.  
empresa certificada por

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certificados  
Nº 8002200



COMPASS  
group  
www.compass-group.es

Eurest Scolarest

Mindiner

VILLAREST

VILAPLANA

HOSTEMED  
Eurest Services

