

MENÚ DICIEMBRE 17

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6		7		8	
Lentejas con arroz	Arroz con tomate	Macarrones con tomate	Patatas guisadas con verduras	Macarrones con tomate	Garbanzos estofados	Arroz guisado con magro de cerdo	Macarrones con salsa de tomate	Macarrones con salsa de tomate	
Huevo cocido	Filete de salmón al horno	Tortilla francesa	Muslitos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Abadejo en salsa	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	Tortilla francesa	Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla	Zanahorias salteadas	Calabacín salteado	Aliño de tomate y maíz	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria	Queso fresco	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	
685,63 Kcal 20,6 gr. L 100,4 gr. C	692,54 Kcal 22,6 gr. P 25,6 gr. L 92,9 gr. L	702,21 Kcal 20,9 gr. P 23,6 gr. L 101,5 gr. C	686,07 Kcal 25,9 gr. P 21,7 gr. L 96,8 gr. C	702,21 Kcal 20,9 gr. P 23,6 gr. L 101,5 gr. C	682,99 Kcal 26,5 gr. P 25,1 gr. L 87,7 gr. C	681,10 Kcal 24,0 gr. P 20,4 gr. L 101,6 gr. C	709,84 Kcal 20,4 gr. P 25,4 gr. L 99,9 gr. C	709,84 Kcal 20,4 gr. P 25,4 gr. L 99,9 gr. C	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
11		12		13		14		15	
Crema de verduras	Potaje de alubias	Macarrones con tomate	Garbanzos estofados	Macarrones con tomate	Garbanzos estofados	Arroz guisado con magro de cerdo	Crema de verduras	Arroz guisado con magro de cerdo	
Filete de bacalao al horno	Hamburguesa de ternera	Tortilla francesa	Abadejo en salsa	Tortilla francesa	Abadejo en salsa	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	Filete de bacalao al horno	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	
Patatas panaderas	Ensalada de romanilla y tomate	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria	Queso fresco	Patatas panaderas	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	
624,74 Kcal 19,6 gr. L 85,2 gr. C	679,68 Kcal 25,7 gr. P 22,6 gr. L 85,4 gr. C	702,21 Kcal 20,9 gr. P 23,6 gr. L 101,5 gr. C	682,99 Kcal 26,5 gr. P 25,1 gr. L 87,7 gr. C	702,21 Kcal 20,9 gr. P 23,6 gr. L 101,5 gr. C	682,99 Kcal 26,5 gr. P 25,1 gr. L 87,7 gr. C	681,10 Kcal 24,0 gr. P 20,4 gr. L 101,6 gr. C	624,74 Kcal 26,6 gr. P 19,6 gr. L 85,2 gr. C	681,10 Kcal 24,0 gr. P 20,4 gr. L 101,6 gr. C	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
18		19		20		21		22	
Arroz con verduras	Potaje extremeño con magro de cerdo	Guiso de patatas	Lentejas con arroz	Guiso de patatas	Lentejas con arroz	Pajaritas con tomate	Arroz con verduras	Arroz con verduras	
Salmón al horno	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla	Bacalao con tomate	Huevo cocido	Bacalao con tomate	Huevo cocido	Filetes de pollo en salsa	Salmón al horno	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Tomate aliñado	Pan blanco, agua y fruta	Tomate aliñado	Zanahorias salteadas	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	
686,02 Kcal 24,7 gr. L 91,7 gr. C	652,39 Kcal 22,6 gr. P 20,3 gr. L 94,7 gr. C	614,01 Kcal 26,6 gr. P 21,0 gr. L 80,5 gr. C	654,80 Kcal 24,8 gr. P 21,0 gr. L 92,4 gr. C	614,01 Kcal 26,6 gr. P 21,0 gr. L 80,5 gr. C	654,80 Kcal 24,8 gr. P 21,0 gr. L 92,4 gr. C	678,72 Kcal 25,7 gr. P 22,6 gr. L 93,0 gr. C	686,02 Kcal 24,7 gr. L 91,7 gr. C	678,72 Kcal 25,7 gr. P 22,6 gr. L 93,0 gr. C	

ALÉRGENOS



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA DÍAS FESTIVOS	
8 DE DICIEMBRE	
6 DE DICIEMBRE	
Puré de garbanzos	Fideuá campesina
Fogonero	Tortilla de jamón
Patatas al horno con perejil	Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
647,00 Kcal	692,43 Kcal
26,4 gr. P.	26,0 gr. P.
21,5 gr. L.	24,4 gr. P.
	93,5 gr. L.

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
V1	Pisto	Hamburguesa de ternera	Pan y fruta
L4	Sopa de fideos	Pollo con menestra	Pan y fruta
M5	Crema de calabaza	Croquetas de bacalao	Pan y fruta
X6	Crema de patata	Tortilla de judías verdes	Pan y fruta
J7	Sopa de verduras	Pescado asado con patatas	Pan y fruta
V8	Zanahorias ajillo	Pizza casera de atún	Pan y fruta
L11	Sopa de arroz	Tortilla de calabacín	Pan y fruta
M12	Crema de verduras	Merluza con patatas	Pan y fruta
X13	Sopa de fideos	Croquetas de carne	Pan y fruta
J14	Sopa de verduras	Tortilla de patatas	Pan y fruta
V15	Aliño de tomate	Hamburguesa de ave	Pan y fruta
L18	Crema de calabacín	Pavo con patatas	Pan y fruta
M19	Sopa de fideos	Tortilla de verduras	Pan y fruta
X20	Sopa de arroz	Pisto con boloñesa	Pan y fruta
J21	Crema de puerros	Croquetas de jamón	Pan y fruta
V22	Ensalada de brotes	Pizza casera de atún	Pan y fruta

PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

DICIEMBRE Y LAS FIESTAS

Diciembre es un mes esperado por los peques de la casa con gran ilusión; días de fiesta y fin del primer trimestre.

Con la llegada del frío, tendemos a relajarnos y no practicamos tanto ejercicio. Como contrapartida, podemos organizar paseos para ver los alumbrados navideños y disfrutar de las primeras horas de la tardes para dar caminatas, montar en bici o jugar.

Recordad que jugar sobre todo en grupo es el mejor ejercicio que pueden hacer nuestros niños y niñas.

Podemos organizar "partidillos" familiares, los fines de semana y así, disfrutar en familia.

HÁBITOS SALUDABLES

TODO ESTO LE PASA A TU CEREBRO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

LO INUNDA LA SENSACIÓN DE ALEGRÍA Y ENERGÍA

GRACIAS A LOS NEUROTRANSMISORES LIBERADOS, COMO SEROTONINA, NORADRENALINA Y ENDORFINAS.

SE SIENTE

MUJUUUUUY BIEN. CORTESÍA DE LA DOPAMINA. SI ESA MISMA QUE SIEMPRE AL ENAMORARTE

AUMENTA SU CAPACIDAD PARA PONER ATENCIÓN

EN ESPECIAL SI LO TUVO ES EL EJERCICIO AERÓBICO

SE LLENA DE OXÍGENO

LA ACTIVIDAD FÍSICA PROPICIA EL CRECIMIENTO DE NUEVOS VASOS SANGUÍNEOS = IMAS OXIGENO!



LE 'ECHA UNA MANO' A LAS CONEXIONES NEURONALES SI REQUIERES DE MUCHA COORDINACIÓN, HASTA ES POSIBLE CREAR NUEVAS SINAPSIS

CRECE EL TAMAÑO DE TU HIPOCAMPO EL NACIMIENTO DE NUEVAS NEURONAS EN EL ÁREA DEL HIPOCAMPO SE VE FAVORECIDO

LE DA 'UNA PATADA' AL ESTRÉS ERES CAPAZ DE REGULAR MEJOR TU ESTADO DE ANIMO Y ESTRÉS

- habitoalicious.com -