



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Macarrones con chorizo Macarrones salteados con champiñón y bacon Filete de bacalao con piperrada Fruta variada	Crema de calabacín Menestra de verduras Albóndigas en salsa con verduras Fruta variada	Arroz con tomate Paella Limanda empanada Ensalada de encurtidos Yogur Fruta variada	Crema de calabaza y zanahoria Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta variada	
KCal 731 HC 87 Pr 31 Lip 27	KCal 598 HC 50 Pr 30 Lip 30	KCal 950 HC 117 Pr 38 Lip 35	KCal 655 HC 57 Pr 38 Lip 29	
9	10	11	12	13
	Crema de guisantes Guisantes con jamón Salchichas a las finas hierbas Ensalada de zanahorias Natillas Fruta variada	Coditos con tomate Coditos con atún Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta variada	Lentejas a la jardinera Crema de lentejas Tortilla de patata Ensalada Fruta variada	Crema de verduras Brócoli gratinado Pollo asado Ensalada con aceitunas Fruta variada
	KCal 735 HC 65 Pr 37 Lip 34	KCal 825 HC 95 Pr 27 Lip 36	KCal 892 HC 101 Pr 56 Lip 27	KCal 597 HC 56 Pr 34 Lip 24
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Arroz con verduras Limanda empanada Ensalada Fruta variada	COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos con berza Chorizo, morcillo y morcilla Fruta variada	Puré de verduras con picatostes Lombarda con manzana y pasas Albóndigas con tomate Calabacín en tempura Fruta variada	Alubias pintas estofadas Alubias en vinagreta Merluza en salsa de pimientos Ensalada Fruta variada	Sopa de fideos Sopa de pescado Huevos con bechamel Ensalada mixta Dulces navideños Fruta variada
KCal 840 HC 86 Pr 39 Lip 36	KCal 808 HC 85 Pr 41 Lip 31	KCal 596 HC 54 Pr 30 Lip 27	KCal 775 HC 82 Pr 48 Lip 24	KCal 840 HC 86 Pr 39 Lip 36



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CUIDEMOS EL PLANETA

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MONTAÑAS

El 11 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Montañas, un ecosistema frágil que hay que proteger.

Tenemos muchas razones para decir que las montañas son importantes, pero algunas de las más llamativas son estas:

- Las montañas cubren el 22 por ciento de la superficie de La Tierra.
- Más de la mitad de la población mundial depende de las montañas para abastecerse de agua, alimentos y energía.
- Las montañas aportan entre el 60 y el 80 por ciento del agua dulce del planeta.
- Muchas comunidades que viven en regiones altas dependen de las montañas, pero también dependen de ellas pueblos que viven en las zonas bajas.

