

COLEGIO LUIS DE MORALES

MARZO 2016

NO a las golosinas = caries

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 de marzo de 2016	2 de marzo de 2016	3 de marzo de 2016	4 de marzo de 2016	
CREMA ZANAHORIA	PATATAS CON BACALAO	GARBANZOS ESTOFADOS	TALLARINES NAPOLITANA	
CONTRIMUSLO AL AJILLO	TORTILLA FRANCESA	LENGUADITOS AL HORNO	LACÓN A LA GALLEGA	
CHAMPIÑONES	ENSALADA	ZANAHORIA VAPOR	PATATAS DADO	
LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	
7 de marzo de 2016	8 de marzo de 2016	9 de marzo de 2016	10 de marzo de 2016	11 de marzo de 2016
SOPA DE AVE	LENTEJAS A LA CASTELLANA	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS ESTOFADAS	ARROZ CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS	ABADEJO EMPANADO	ALBONDIGAS CON TOMATE	TILAPIA AL HORNO	CONTRAMUSLO ASADO
FIAMBRE	ENSALADA DE LECHUGA	GUISANTES	VERDURITAS	ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA
14 de marzo de 2016	15 de marzo de 2016	16 de marzo de 2016	17 de marzo de 2016	18 de marzo de 2016
FIDEUA	LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE COCIDO	CODITOS ITALIANA	CREMA DE CALABACIN
LOMO AL HORNO	SALMÓN REBOZADO	GARBANZOS CON SUS PRESAS	TORTILLA FRANCESA	PECHUGA DE POLLO PLANCHA
CHAMPIÑONES	ZANAHORIAS AL VAPOR		ENSALADA CON TOMATE	PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA
21 de marzo de 2016	22 de marzo de 2016	23 de marzo de 2016	24 de marzo de 2016	25 de marzo de 2016
VACACIONES				VACACIONES
28 de marzo de 2016	29 de marzo de 2016	30 de marzo de 2016	31 de marzo de 2016	
	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	CREMA DE PUERROS	SOPA DE COCIDO	
VACACIONES	CROQUETAS DE JAMÓN	FOGONEO AL HORNO	GARBANZOS CON SUS PRESAS	
	ENSALADA CON MAIZ	VERDURITAS		
FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	FRUTA DE TEMPORADA	LACTEO	



- Las chucherías están en la zona roja de la **pirámide nutricional**. Eso significa que deben consumirse muy rara vez o nunca.

Son falsos amigos de los niños. Como alimentos no son necesarios pues carecen de nutrientes esenciales. En cambio abundan en sustancias innecesarias o peligrosas.

Si se consumen dulces, hay que procurar que **se laven los dientes** después para que el riesgo de caries sea menor.

- Regalar una chocolatina a un niño proporciona placer por unos pocos segundos, dedicarle atención de otra forma más "educativa" puede durar toda la vida.

- Se debe explicar a los menores la razón de la negativa a darles dulces y chucherías.

