

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
SOPA DE PESCADO	MACARRONES CON SANFAINA	GARBANZOS ESTOFADOS	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE CARACOLA	ENSALADA VARIADA	
LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE	LENGUADO AL HORNO CON ZANAHORIA RALLADA	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATAS CON TRAMPÓ	SALCHICHAS FRESCAS CON RODAJAS DE TOMATE Y ATÚN	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PATATILLAS	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO	COMPLEMENTAR EN FUNCIÓN DE LA CENA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	REFRESCOS, DULCES...	FRUTA	
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
HERVIDO DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO	POLLO A LA PLANCHA Y COUS-COUS CON VERDURAS	LOMO/TERNERA PLANCHA Y MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON JAMÓN SERRANO	LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	PA AMB OLI DE QUESO Y JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO	SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS Y ENSALADA	CENA NOCHEBUENA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
COMIDA NAVIDAD	COMIDA 2ª FIESTA	ENSALADA VARIADA	COGOLLOS CON ATÚN	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	
		LENTEJAS ESTOJADAS CON VERDURAS Y CARNE	ARROZ CON POLLO	RAPE HERVIDO CON PATATAS Y VERDURAS	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE	COMPLEMENTAR EN FUNCIÓN DE LA CENA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
COMPLEMENTAR EN FUNCIÓN DE LA COMIDA	COMPLEMENTAR EN FUNCIÓN DE LA COMIDA	MERLUZA PLANCHA CON LACITOS TRICOLOR AL PESTO	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE	PA AMB OLI DE QUESO Y JAMÓN CON ENSALADA VARIADA	LOMO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS	CENA NOCHEVEJEJA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	



RECOMENDACIONES GENERALES:

- RACIONES DE ALIMENTOS Y PREPARACIONES ADECUADAS A LA EDAD.
- ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA, REGULAR, ADAPTADA A LA EDAD. PREFERIBLEMENTE EN FAMILIA O EQUIPO.
- HORARIOS DE COMIDA Y SUEÑO REGULARES Y ADAPTADOS A LA EDAD.
- DESAYUNO DIARIO Y COMPLETO: INCLUIR LÁCTEO (LECHE O YOGUR) PAN O CEREALES POCO AZUCARADOS Y TROCITOS DE FRUTAS FRESCAS O ZUMO NATURAL.
- INCLUIR CADA DÍA 1 HORTALIZA + 1 FRUTA EN LA TOMA (DOS RACIONES DE "5 AL DÍA"). LAS FRUTAS RESTANTES DEBEN INCLUIRSE EN MERIENDAS.
- MERIENDAS (MAÑANA / TARDE): INCLUIR LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) O FRUTAS. EN ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA: INCLUIR BOCADILLO DE FIAMBRES MAGROS O QUESOS TIERNOS.
- EN COMIDAS Y CENAS: PAN MORENO O INTEGRAL. LA BEBIDA DEBERÁ SER AGUA.
- ANTES DE DORMIR: UN VASO DE LECHE.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ
MALLORCA**

www.calvia.com

