












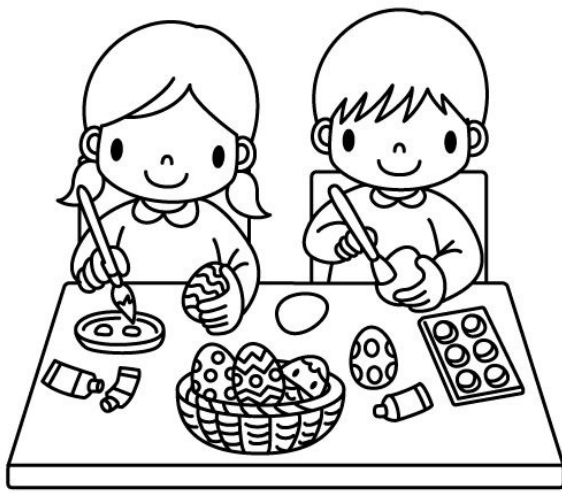


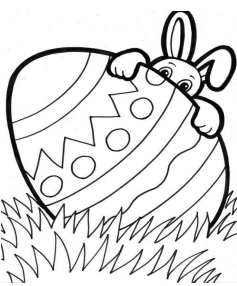



# Menú Abril 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos con arroz</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate, atún, maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Carne asada con salsa española</li> <li>Macedonia de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá marinera</li> <li>Jamón cocido y queso tierno</li> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de patata, verdura, atún y huevo</li> <li>Pollo al horno</li> <li>Tomate con aceite y sal</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pisto de verduras</li> <li>Varitas de merluza</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de alubias</li> <li>Nuggets de pollo</li> <li>Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>Natillas/Yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Arroz con magro y verduras</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la jardinera</li> <li>Marrajo al horno</li> <li>Ensalada (lechuga, zanahoria y pepino)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caracolutos con tomate y queso</li> <li>Pollo al ajillo</li> <li>Ensalada (tomate, atún y maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Rustidera de merluza con patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, dados de queso tierno y pasas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de pavo con patatas</li> <li>Calamares a la andaluza</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate, queso tierno)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olleta alicantina</li> <li>Magro con tomate</li> <li>Ensalada (lechuga, jamón york y maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako de salmón</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Champiñones al ajillo</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 		
4ª semana	<b>VACACIONES de SEMANA SANTA (18-28 de abril)</b>				
5ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con pisto de verduras</li> <li>Salchichas frankfurt</li> <li>Ensalada (lechuga, pepino, zanahoria y maíz)</li> <li>Yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Perca al horno con salsa de tomate</li> <li>Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 			

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	- Puré de zanahoria, cebolla y puerro - Rollito de jamón cocido relleno de queso cottage - Fruta	- Salmón a la plancha - Patata hervida - Yogur natural	- Lomo fresco a la plancha - Judías verdes con tomate - Trocito de pan integral - Fruta	- Hamburguesa de legumbres - Ensalada de tomate - Yogur natural	- Tortilla francesa - Tomate trinchado con atún - Fruta
2ª Semana	- Lenguado a la plancha - Puré de patata casero - Fruta	- Solomillo de pollo rebozado - Rodajas de calabacín asado - Fruta	- Crema de calabacín - Queso fresco a la plancha - Pan integral - Fruta	- Revuelto de huevo, champiñones y taquitos de jamón - Trocito de pan integral - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo a la plancha - Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y olivas - Fruta
3ª Semana	- Espirales de lentejas con pisto de verduras - Yogur natural	- Tortilla francesa rellena de champiñones y queso - Trocito de pan integral - Fruta	- Salteado de trocitos de pollo con verduras - Trocito de pan integral - Fruta	<b>18 - 29 de Abril</b> <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	
4ª semana					
5ª semana	- Lubina al horno - Tomates cherry con aceite y sal - Fruta	- Filete de ternera a la plancha - Ensalada con trocitos de aguacate - Fruta	 Dietas personalizadas, Asesoramiento a Restauración Colectiva y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Nº Colegiado CV 00141 Email: <a href="mailto:dietalia@dietalia.es">dietalia@dietalia.es</a> / Web: <a href="http://www.dietalia.es">www.dietalia.es</a> / Facebook: Dietalia, Dietista-Nutricionista en Alicante		



## ¿Sabrías diferenciar entre los diferentes tipos de aceite de oliva?

- **Aceite de oliva** = mezcla de aceites refinados y aceites de oliva vírgenes
- Aceite de oliva **lampante** (acidez >2%) destinado a las industrias de refinado o a usos técnicos
- Aceite de oliva **virgen** = Obtención del zumo de la aceituna de forma natural. El aceite de oliva virgen suele tener una acidez < 2
- **A.O. V.E** (aceite de oliva **virgen extra**) < 0,8 % acidez

Se recomienda utilizar AOVE. Es un alimento rico en ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E. Además resiste altas temperaturas, lo que hace que sea una grasa excelente para utilizar tanto en crudo como en preparaciones culinarias.

