

## Menú Enero 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª semana</b>					
<b>2ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz a la cubana con huevo duro</li> <li>▪ Jamón cocido y queso tierno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, tomate, atún y olivas)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 650,8 Kcal. *Este menú contiene huevo, pescado, leche, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Fideuá marinera</li> <li>▪ Natillas/Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 541,5 Kcal. *Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, gluten, huevo, leche, soja, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas a la jardinera</li> <li>▪ Tortilla francesa</li> <li>▪ Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 630,5 Kcal. *Este menú contiene huevo, soja, leche, apio.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de cocido con fideos</li> <li>▪ Cocido completo</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, queso tierno, manzana)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 761,0 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, sulfitos, gluten.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de calabacín</li> <li>▪ Rustidera de merluza con patatas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, queso fresco y jamón york)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 716,7 Kcal. *Este menú contiene huevo, pescado, leche, soja, sulfitos.</i></p>
<b>3ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Macarrones con atún y tomate</li> <li>▪ Delicias de pescado</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, zanahoria rallada, jamón york y maíz)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 754,2 Kcal. *Este menú contiene huevo, pescado, gluten, soja, huevo, leche, mostaza.</i></p>	<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> <p><i>Energía /menú = 543,8 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, pescado, crustáceos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alubias con chorizo</li> <li>▪ Perca al horno con salsa verde</li> <li>▪ Ensalada (lechuga y tomate)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 705,0 Kcal. *Este menú contiene mostaza, leche, soja, apio, huevo, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de pescado con lluvia</li> <li>▪ Pollo asado</li> <li>▪ Macedonia de verduras</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 596,2 Kcal. *Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, gluten, huevo, sulfitos, soja, leche, apio.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olleta (lentejas, arroz y vegetales)</li> <li>▪ Tortilla rellena de jamón</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pepino y manzana)</li> <li>▪ Natillas/Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 629,5 Kcal. *Este menú contiene huevo, soja, leche, apio, huevo.</i></p>
<b>4ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guisado de calamar con patata</li> <li>▪ San jacobó</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, semillas y queso tierno)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 751,6 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, pescado, crustáceos, moluscos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas a la jardinera</li> <li>▪ Revuelto de huevo, champiñones y jamón</li> <li>▪ Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 696,3 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caracólitos con tomate y queso</li> <li>▪ Marrajo al horno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, zanahoria, jamón y maíz)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 600,0 Kcal. *Este menú contiene huevo, gluten, leche, pescado, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de ave con lluvia</li> <li>▪ Pollo a la jardinera con patatas chips</li> <li>▪ Ensalada (tomate, atún y olivas)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 617,4 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, sulfitos, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hervido con atún y huevo</li> <li>▪ Salchichas frescas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, tomate, pepino)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 746,1 Kcal. *Este menú contiene pescado, soja, sulfitos, huevo.</i></p>
<b>5ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guiso de ternera con caracolas</li> <li>▪ Tortilla rellena de calabacín</li> <li>▪ Tomate con aceite y sal</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 753,3 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Potaje de garbanzos con arroz</li> <li>▪ Pizza</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pepino y manzana)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 758,7 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, sulfitos, pescado, cacahuets, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, altramuces.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz con pisto de verduras</li> <li>▪ Perca al horno con salsa verde</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, jamón york y maíz)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 673,9 Kcal. *Este menú contiene pescado, sulfitos, mostaza, leche</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verduras</li> <li>▪ Canelones</li> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 669,5 Kcal. *Este menú contiene gluten, leche, crustáceos, huevos, soja, frutos de cáscara, apio, mostaza, moluscos, pescado, huevo.</i></p>	

- Almuerzos recomendados: lunes, fruta; martes, bocadillo; miércoles, lácteo (yogurt, brick de leche o queso preferentemente); jueves, bocadillo; viernes, fruta.
- Todas las comidas están valoradas incluyendo 30g de pan (gluten)
- En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria, se realizarán los cambios oportunos en la alimentación de dicho alumno/a.
- La energía valorada en el menú es una estimación media. Puede variar en función de la cantidad servida dependiendo de la edad de los comensales, cubriendo en todos los casos sus necesidades nutricionales.

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	VIERNES	
1ª Semana					
2ª Semana	-Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada de tomate, aguacate y olivas -Trocito de pan integral -Fruta	- Filete de ternera a la plancha - Puré de patata casero -Fruta	- Queso fresco a la plancha - Rodajas de berenjena rebozadas -Fruta	- Emperador a la plancha con pisto de verduras -Trocito de pan integral -Fruta	-Tortilla francesa -Tomate trinchado con queso fresco -Trocito de pan integral - Fruta
3ª Semana	- Lomo fresco - Ensalada -Trocito de pan integral - Fruta	-Sopa con fideos - Lenguado a la plancha -Fruta	- Tortilla rellena de champiñones y queso -Trocito de pan integral -Fruta	- Berenjenas rellenas de atún, gratinadas al horno. -Fruta	- Pollo guisado con verduritas (zanahoria, cebolla, pimiento rojo...) -Trocito de pan integral -Fruta
4ª Semana	-Chuletas de pavo a la plancha - Ensalada -Trocito de pan integral  -Fruta	-Lubina a la plancha - Guisantes con jamón - Fruta	- Hervido de patata con judías verdes - Huevo pasado por agua - Fruta	- Hamburguesa casera de ternera - Ensalada -Trocito de pan integral -Fruta	- Pizza casera
5ª Semana	-Wok de pollo con trocitos de verduras -Pan integral - Fruta	- Tortilla francesa - Ensalada -Trocito de pan integral -Fruta	- Lomo adobado -Berenjena a la plancha -Trocito de pan integral - Fruta	Salmón a la plancha -Puré de patata casero -Fruta	

## ¡Pon ensaladas en tu mesa!

Las ensaladas no tienen porqué ser platos aburridos y sosos. Puedes prepararlas frías o templadas y añadir multitud de vegetales, hortalizas y otros añadidos. Te damos algunas ideas:

- Ensalada de brotes verdes con dados de queso feta y mango
- Ensalada asada con berenjena, pimiento rojo, cebolla y huevo duro.
- Ensalada de escarola, granada, naranja y queso fresco.
- Rodajas de tomate, requesón y semillas variadas (lino, chia, pipas peladas)
- Ensalada de lechuga, cebolla frita, pasas y salmón ahumado.
- Ensalada de canónigos, queso de cabra, nueces y manzana.

Además, puedes añadirles pasta integral, arroz, quinoa, patata hervida... y tomarlas como un plato único, sano y riquísimo.

Utiliza siempre aove (aceite de oliva virgen extra) para aliñarlas.

