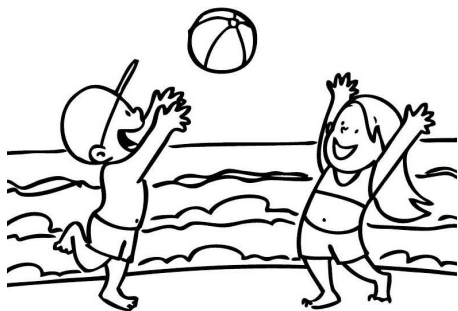


Menú Junio 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) Paella de magro y garbanzos Helado  <p>Energía /menú = 620,0 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de ternera con caracolas Tortilla francesa rellena de atún Tomate trinchado con aceite y sal Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 717,1 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alubias con chorizo Perca al horno con salsa verde Ensalada (lechuga, pepino y tomate) Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 689,1 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espirales con jamón y queso Pollo al horno Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 741,0 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Marmitako de salmón Entremeses Ensalada (tomate, atún y olivas) Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 682,4 Kcal.</p>	
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con atún Varitas de pescado al horno Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 743,8 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda Croquetas de jamón Tomate trinchado con aceite de oliva Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 738,4 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera Lomo adobado Ensalada (lechuga, jamón y maíz) Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 759,7 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con fideos integrales Marrajo al horno con patatas fritas Ensalada (lechuga, tomate, maíz, huevo, olivas) Helado  <p>Energía /menú = 740,7 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de pollo con patatas Tortilla francesa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y queso tierno Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 670,3 Kcal.</p>	
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Caracolas con tomate y queso Perca al horno con salsa verde Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 664,7 Kcal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos Revuelto de huevo con champiñones y jamón serrano Ensalada (lechuga, pepino y tomate) Fruta de temporada  <p>Energía /menú = 670,2 Kcal.</p>	<p>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p><i>*Este menú puede contener gluten, huevo, leche, soja, sulfitos, pescado, moluscos, crustáceos, apio, mostaza, cacahuetes, frutos de cáscara, altramuces, sésamo.</i></p>		 <p>Asesoramiento a Restauración Colectiva, Dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad Nº Colegiado CV 00141 dietalia@dietalia.es (Facebook Dietalia)</p>	




FELIZ



- 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	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	- Crema de verduras - Lubina a la plancha - Fruta	- Gazpacho andaluz con picatostes - Pollo asado - Fruta	- Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judías verdes - Huevo duro - Helado casero de fresa	- Tortilla francesa rellena de champiñones y queso cottage - Tomate - Fruta	- Pizza integral casera - Fruta
2ª Semana	- Pechuga de pollo - Ensalada - Patatas al horno con ajo en polvo, aove y sal - Fruta	- Revuelto de huevo, espárragos verdes y jamón serrano - Pan integral - Fruta	- Crema de verduras - Lenguado a la plancha - Pan integral - Fruta	- Espirales de lentejas con pisto de verduras - Fruta	- Berenjenas rellenas de carne y verduras - Fruta
3ª Semana	- Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Lubina al horno - Tomate trinchado - Pan integral - Fruta	- Puré de zanahoria, cebolla, calabacín y puerro - Tortilla francesa - Fruta	VACACIONES DE VERANO Cuidate: - No olvides comer fruta, verdura, legumbres y pescado. - Huye de los procesados - Practica deporte	
5ª semana	 Dietas personalizadas, Asesoramiento a Restauración Colectiva y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad / Nº Colegiado CV 00141 Email: dietalia@dietalia.es / Web: www.dietalia.es / Facebook: Dietalia, Dietista-Nutricionista en Alicante				

¡Prepara tus propios helados!

Con el calor tendemos a consumir helados de manera frecuente y con ello, desplazamos otros alimentos más adecuados como frutas, frutos secos, yogures... Además, con los helados industriales, aportamos gran cantidad de azúcares y grasas poco saludables.

Por ello, te propongo preparar en casa dos helados riquísimos, sin azúcar añadido y con fruta!

- Helado de fresa: un puñado de fresas congeladas + ½ plátano maduro + 1 yogur natural. Triturar con la batidora y listo!
- Helado de chocolate: 1 Plátano muy maduro congelado + 1 yogur natural + 1 cucharada de postre de cacao en polvo sin azúcar. Triturar con la batidora.

***Colorea los ingredientes:**

