


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	<h1>Menú Marzo 2019</h1>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de sepia/calamar con caracolas</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y queso)</li> <li>Yogur</li> </ul> 
2ª semana	<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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Lomo adobado</li> <li>Ensalada (lechuga, zanahoria rallada, maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako de salmón</li> <li>Tortilla de calabacín</li> <li>Ensalada (lechuga, pasas, queso tierno)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con lluvia</li> <li>Pollo al horno</li> <li>Macedonia de verduras</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Paella marinera</li> <li>Natillas/Yogur</li> </ul> 
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis boloñesa</li> <li>Tortilla con atún</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos</li> <li>Calamares a la andaluza</li> <li>Ensalada (lechuga, jamón cocido y maíz)</li> <li>Yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana con huevo duro</li> <li>Salchichas frankfurt</li> <li>Ensalada (tomate, atún y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Pollo al ajillo</li> <li>Champiñones con jamón serrano</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> 
4ª semana	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado con lluvia</li> <li>Merluza andaluza con patatas chips</li> <li>Judías verdes con tomate</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Canelones</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olleta</li> <li>Revuelto de huevo, champiñones y jamón</li> <li>Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>Natillas/Yogur</li> </ul> 
5ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de pollo y verduras</li> <li>Croquetas</li> <li>Ensalada (lechuga, jamón y zanahoria rallada)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Perca con salsa verde</li> <li>Ensalada (tomate y atún)</li> <li>Yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Pollo a la jardinera</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Albóndigas en salsa con patatas fritas</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con pisto de verduras</li> <li>Marrajo al horno</li> <li>Ensalada (lechuga, maíz y pepino)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 

- 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**)
- 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	 Asesoramiento a Restauración Colectiva, Dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad 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)				- Pizza casera - Fruta
2ª Semana	- Tortilla francesa - Tomate trinchado con atún - Trocito de pan integral - Fruta	- Sopa con fideos - Lubina al horno - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo - Ensalada de arroz, lechuga picada, queso tierno y nueces (guarnición)	- Queso fresco a la plancha - Verduras asadas - Trocito de pan integral - Fruta	- Filete de ternera a la plancha - Rodajas de calabacín al horno - Fruta
3ª Semana	- Emperador a la plancha - Tomate trinchado - Yogur natural con fresas	- Pechuga de pavo a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Crema de calabacín - Lenguado a la plancha - Fruta	- Tortilla francesa rellena de espinacas y queso - Trocito de pan integral - Fruta	- Fajitas caseras rellenas de pollo y verduras - Fruta
4ª Semana	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	- Lomo adobado - Ensalada - Trocito de pan integral - Fruta o yogur	- Tortilla rellena de champiñones y jamón serrano - Trocito de pan integral - Fruta o yogur	- Lenguado a la plancha - Ensalada de pasta integral, trocitos de tomate y queso fresco (guarnición) - Fruta o yogur
5ª Semana	- Tortilla francesa - Ensalada - Trocito de pan integral - Fruta o yogur	- Hamburguesa casera de ternera - Ensalada - Fruta o yogur	- Puré de zanahoria - Salmón a la plancha - Fruta o yogur	- Hervido de patata y judías verdes - Huevo cocido - Fruta	- Chuletas de pavo a la plancha - Ensalada - Trocito de pan integral - Fruta o yogur

## Bizcocho de plátano (sin azúcar ni edulcorantes)

Anímate a probar la siguiente receta, te sorprenderá. Fácil de preparar, sin azúcar ni edulcorantes artificiales, ideal para un desayuno o merienda.

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 1 yogur natural
- 12 dátiles en rama
- 170 gr. de harina de avena integral
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de aroma de vainilla (opcional)
- 1 sobre de levadura Royal

Preparación:

1. Precalentar el horno.
2. Poner los dátiles (sin hueso) en un bol con un pelín de agua. Calentar en el microondas 1 minuto.
3. Triturar en la batidora/picadora los dátiles junto los 3 huevos. Reservar en un recipiente grande.
4. Triturar los plátanos junto con el yogur. Añadir a la mezcla anterior.
5. Incorporar la avena, la levadura, la canela y remover todo bien.
6. Untar el molde para el bizcocho con un pelín de mantequilla. Incorporar la mezcla y hornear durante 20 minutos a 170 °C
7. LISTO!!!



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



E-X  
DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS