























# Menú Mayo 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	 <p>Asesoramiento a Restauración Colectiva, Dietas personalizadas y Formación Nutricional <b>Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad</b> Nº Colegiado CV 00141 <a href="mailto:dietalia@dietalia.es">dietalia@dietalia.es</a> (Facebook Dietalia)</p>			<h2>NO LECTIVO</h2> <p>(Días 1,2 y 3 de Mayo)</p>	
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de alubias</li> <li>Nuggets de pollo al horno</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>Paella marinera</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la jardinera</li> <li>Perca al horno con salsa verde</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Pollo en salsa</li> <li>Ensalada (lechuga, zanahoria rallada, jamón york y maíz)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de zanahoria</li> <li>Marrajo al horno y patatas fritas</li> <li>Champiñones con jamón</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olleta alicantina</li> <li>Merluza andaluza</li> <li>Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá marinera</li> <li>Magro con tomate</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana con huevo duro</li> <li>Entremeses (jamón york y queso)</li> <li>Ensalada (lechuga, tomate y atún)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con estrellitas</li> <li>Pollo al horno</li> <li>Judías verdes con tomate</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako de salmón</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>Yogur</li> </ul> 
4ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con chorizo</li> <li>Delicias de pescado al horno</li> <li>Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Paella de magro y garbanzos</li> <li>Helado/yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis integrales con verdura</li> <li>Lomo adobado a la plancha</li> <li>Macedonia de verduras</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos</li> <li>Revuelto de huevo con champiñones y jamón serrano</li> <li>Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con letras</li> <li>Rustidera de merluza con patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno, tomate y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 
5ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de sepia/calamar con patatas y pasta</li> <li>Nuggets de pollo al horno</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y maíz)</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>Helado/Yogur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de espirales, tomate, atún, maíz y olivas</li> <li>Albóndigas a la jardinera</li> <li>Guisantes con jamón</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pisto de verduras</li> <li>Marrajo al horno</li> <li>Ensalada tradicional (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Pollo al ajillo</li> <li>Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)</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)
- 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	 Dietas personalizadas, Asesoramiento a Restauración Colectiva 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, Dietista-Nutricionista en Alicante				
2ª Semana	- Crema de verduras - Lubina la plancha - Fruta	- Gazpacho andaluz con picatostes - Pollo asado - Fruta	- Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judías verdes - Huevo duro - Fruta	- Tortilla francesa rellena de champiñones y queso cottage - Tomate - Fruta	- Pizza casera - Fruta
3ª Semana	- Revuelto de huevo, espárragos verdes y jamón serrano - Pan integral - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo - Ensalada - Pan integral - Fruta	- Crema de verduras - Emperador a la plancha - Pan integral - Fruta	- Espirales de lentejas con pisto de verduras - Fruta	- Berenjenas rellenas de carne y verduras - Fruta
4ª Semana	- Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Lubina al horno - Tomate trinchado - Pan integral - Fruta	- Tortilla francesa rellena de calabacín - Tomatitos cherry - Pan integral - Fruta	- Pechuga de pavo a la plancha - Judías verdes con tomate - Pan integral - Fruta	- Queso fresco a la plancha - Escalibada - Pan integral - Fruta
5ª Semana	- Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Pan integral - Fruta	- Crema de verduras - Emperador a la plancha - Fruta	- Pechuga de pollo - Coliflor con bechamel - Fruta	- Hamburguesa casera de ternera a la plancha - Ensalada vegetal - Pan integral - Fruta	- Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria huevo) - Fruta

## Azúcar libre

### ¿Qué cantidad de azúcar debo tomar?

El azúcar añadido, como tal, no es necesario. La cantidad máxima de azúcares que debemos tomar al cabo de día, no debe superar los 25 gr.

### ¿Cómo puedo saber si un producto contiene azúcar?

El azúcar puede venir camuflado bajo multitud de nombres diferentes (sacarosa, fructosa, jarabes, maltodextrinas...) Es muy importante leer bien el etiquetado de todos los productos envasados que compramos, pues muchos de ellos (hasta los que no te imaginas), contienen azúcares añadidos en forma de conservante o para dar sabor al producto.

### Pero si no tomo azúcar... ¿me faltará energía?

Rotundamente no. Podemos obtener la energía de otros muchos alimentos.

### ¿Y el azúcar de la fruta?

La fruta contiene azúcares intrínsecos, lo que significa que forman parte del alimento. Además, ésta nos aporta otros nutrientes de relevancia como fibra, agua, vitaminas y minerales. Pero ojo! es importante consumir siempre la fruta entera (no en zumo)

### ¿Puedo sustituirla por miel?

La miel, al igual que la panela, la melaza, sirope... contienen azúcares libres. Y por lo tanto, también deben ser alimentos de consumo ocasional



Lácteos Galletas  
Refrescos  
Embutidos  
Miel  
Tomate frito  
Zumos  
Mermelada