


Menú Noviembre 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana				FESTIVO	NO LECTIVO
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrones con atún y tomate ▪ Lomo adobado ▪ Ensalada (lechuga, tomate y pepino) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 788,3 Kcal. *Este menú contiene gluten, huevo, pescado, leche, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paella de pollo y verduras ▪ Entremeses (jamón york y queso) ▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) ▪ Yogur <p><i>Energía /menú = 667,9 Kcal. *Este menú contiene pescado, huevo, leche, soja, apio.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas con chorizo ▪ Perca al horno con salsa verde ▪ Ensalada (lechuga, pasas y semillas) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 686,4 Kcal. *Este menú contiene mostaza, leche, soja, apio, huevo, pescado, crustáceos, gluten, cacahuetes, frutos de cáscara, sésamo y sulfitos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de pescado con fideos ▪ Tortilla de patatas ▪ Judías verdes con tomate ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 609,3 Kcal. *Este menú contiene moluscos, crustáceos, pescado, gluten, huevo, soja, leche, apio, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marmitako de salmón ▪ Croquetas de jamón ▪ Ensalada (lechuga, pepino y tomate) ▪ Natillas/Yogur <p><i>Energía /menú = 821,7 Kcal. *Este menú contiene gluten, leche, soja, moluscos, crustáceos, pescado, huevo.</i></p>
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) ▪ Fideuá marinera ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 531,7 Kcal. *Este menú contiene huevo, pescado, gluten, moluscos, crustáceos, leche, soja, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alubias con chorizo ▪ Tortilla francesa rellena de atún ▪ Ensalada (lechuga y tomate) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 719,0 Kcal. *Este menú contiene mostaza, leche, soja, apio, huevo, gluten, pescado, crustáceos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de ave con estrellitas ▪ Magro con tomate ▪ Macedonia de verduras ▪ Natillas/yogur <p><i>Energía /menú = 700,6 Kcal. *Este menú contiene apio, soja, leche, huevo, gluten, pescado, crustáceos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de calabacín ▪ Rustidera de merluza con patatas ▪ Ensalada (lechuga, dados de queso fresco y jamón york) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 729,8 Kcal. *Este menú contiene pescado, sulfitos, soja y leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz caldoso de pescado ▪ Pollo al horno ▪ Ensalada (lechuga, pasas y semillas) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 658,6 Kcal. *Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, apio, sulfitos, fruto de cáscara, cacahuetes, gluten, soja, leche, sésamo.</i></p>
4ª semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz con pisto de verduras ▪ Merluza andaluza ▪ Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 695,5 Kcal. *Este menú contiene pescado, gluten, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potaje de garbanzos ▪ Tortilla francesa ▪ Ensalada (lechuga, jamón york y maíz) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 625,0 Kcal. *Este menú contiene huevo, leche, soja, apio, gluten, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guiso de calamar y caracolas de pasta ▪ Pizza ▪ Tomate trinchado ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 694,7 Kcal. *Este menú contiene moluscos, crustáceos, pescado, gluten, huevo, leche, soja, apio, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puré de zanahoria ▪ Pollo al horno ▪ Guisantes con jamón serrano ▪ Natillas/yogur <p><i>Energía /menú = 638,8 Kcal. *Este menú contiene leche, soja, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada de espirales, tomate, atún, huevo y maíz ▪ Hamburguesa mixta ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 736,3 Kcal. *Este menú contiene gluten, huevo, pescado, sulfitos.</i></p>
5ª semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Olleta alicantina ▪ Revuelto de huevo con champiñones y jamón ▪ Ensalada (lechuga, pepino y tomate) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 690,5 Kcal. *Este menú contiene huevo, leche, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz tres delicias ▪ Delicias de pescado ▪ Ensalada (tomate, olivas y atún) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 719,1 Kcal. *Este menú contiene crustáceos, pescado, leche, huevo, soja, gluten.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verduras ▪ Albóndigas en salsa con patatas fritas ▪ Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana) ▪ Yogur <p><i>Energía /menú = 774,6 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caracolitos con tomate y queso ▪ Marrajo al horno ▪ Ensalada (lechuga, pasas y semillas) ▪ Fruta de temporada <p><i>Energía /menú = 687,5 Kcal. *Este menú contiene gluten, huevo, leche, sulfitos, pescado, moluscos, crustáceos, cacahuetes, frutos de cáscara, soja, leche, sésamo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de ave con lluvia ▪ Pollo al ajillo ▪ Macedonia de verduras ▪ Natillas/yogur <p><i>Energía /menú = 590,4 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, gluten, pescado, crustáceos, sulfitos.</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	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	 Asesoramiento a Restauración Colectiva, Dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad Nº Colegiado CV 00141 dietalia@dietalia.es (Facebook Dietalia)			FESTIVO	NO LECTIVO
2ª Semana	- Tortilla francesa - Judías verdes salteadas con jamón - Pan integral - Fruta	- Emperador a la plancha - Patata hervida con aceite, sal y pimentón dulce - Fruta	- Pechuga de pollo empanada - Ensalada variada - Fruta	- Crema de verduras - Lomo a la plancha - Tomatitos cherry - Fruta	- Tortilla rellena de calabacín y cebolla - Tomate trinchado con aceite y sal - Fruta
3ª Semana	- Hamburguesa casera de ternera a la plancha - Ensalada vegetal - Fruta	- Lenguado a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Tortilla rellena de champiñones y queso - Pan integral - Fruta	- Pechuga de pollo a la plancha - Escalibada - Fruta	- Pizza casera (añadir verduras) - Fruta
4ª Semana	- Solomillo de cerdo a la plancha - Calabacín al horno - Pan integral - Fruta	- Fajitas caseras de pollo y verduras - Fruta	- Sopa con fideos - Lomo adobado - Ensalada - Fruta	- Judías con jamón y tomate - Huevo a la plancha - Pan integral - Fruta	- Lubina con patata al horno - Fruta
5ª Semana	- Queso fresco a la plancha - Berenjena y calabacín rebozados - Fruta	- Hervido de 1 patata, judías verdes y cebolla - Rollitos de jamón y requesón - Fruta	- Dorada a la plancha - Sémola salteada con verduritas - Fruta	- Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada vegetal - Pan integral - Fruta	- Hamburguesa casera de lentejas y verdura - Ensalada - Fruta

¡Limita los productos procesados!

Galletas, bollería, fiambres, patatas de bolsa, refrescos y otras bebidas azucaradas, derivados cárnicos, muchos platos congelados...

Suelen ser **productos de baja calidad**. En la mayoría de los casos, la lectura de los ingredientes es indispensable para que no nos vendan gato por liebre.

Los productos procesados se caracterizan por un bajo aporte nutricional. Además suelen contener grandes cantidades de azúcar y/o sal, harinas refinadas y grasas de mala calidad. Todo ello repercute en nuestro estado de salud.

Por otro lado, estos productos suelen estar acompañados de reclamos publicitarios que utilizan para captar la atención de los más pequeños (anuncios en la tele, imágenes de dibujos en el envase, regalitos infantiles...). Explicar esto a los más pequeños es importante, sobre todo si nos van a acompañar a la compra.

