


## Menú Octubre 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olleta</li> <li>Pizza de jamón</li> <li>Ensalada (tomate, cebolla y olivas)</li> <li>Helado</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 786,0 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, soja, leche, trazas de huevo, pescado, cacahuetes, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos y altramuces.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con atún y tomate</li> <li>Merluza andaluza</li> <li>Judías verdes con jamón serrano</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 811,8 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, pescado.</i></p>	<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> <p><i>Energía /menú = 714,0 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene huevo, pescado, soja, leche, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitako de salmón</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Ensalada (lechuga, jamón y maíz)</li> <li>Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 663,9 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, huevo, leche, soja, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Pollo al ajillo y patatas fritas</li> <li>Ensalada (tomate, pepino y queso fresco)</li> <li>Flan/natillas</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 692,0 Kcal.</i> <i>Este menú contiene leche, pescad, huevo.</i></p>
<b>2ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con verduras</li> <li>Lomo adobado</li> <li>Ensalada (lechuga, pasas y semillas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 811,1 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, sulfitos, soja, leche.</i></p>	<b>FESTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz caldoso de pollo y verduras</li> <li>Calamares a la andaluza</li> <li>Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 634,6 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene apio, soja, leche, huevo, molusco, gluten, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias con chorizo</li> <li>Bacalao con tomate</li> <li>Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</li> <li>Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 749,3 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene mostaza, leche, soja, apio, huevo, pescado, moluscos, crustáceos.</i></p>	<b>FESTIVO</b>
<b>3ª semana</b>	<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>Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 650,8 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene huevo, pescado, moluscos, crustáceos, soja, huevo, leche, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la jardinera</li> <li>Croquetas de jamón</li> <li>Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 603,6 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, leche, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Fideuá marinera</li> <li>Flan/natillas</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 517,0 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene huevo, pescado, moluscos, crustáceos, gluten, leche, soja, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de ternera y caracolas de pasta</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Champiñones salteados con jamón york</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 746,4 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, soja, leche, apio, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado con lluvia</li> <li>Rustidera de merluza con patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y jamón york)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 602,2 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene moluscos, crustáceos, pescado, gluten, huevo, leche, soja, sulfitos, mostaza.</i></p>
<b>4ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con atún y tomate</li> <li>Delicias de pescado</li> <li>Ensalada (lechuga, jamón y maíz)</li> <li>Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 754,2 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, pescado, leche, soja, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Pan-pizza de jamón</li> <li>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 698,5 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, cacahuetes, leche sésamo, pescado, soja, frutos de cáscara, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a banda</li> <li>Bacalao a la bilbaína</li> <li>Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 646,6 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene, pescado, moluscos, crustáceos, leche, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos</li> <li>Hamburguesa</li> <li>Ensalada (lechuga, pasas y semillas)</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 756,5 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene sulfitos, gluten, soja, leche, apio, huevo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos</li> <li>Pollo asado con patatas fritas</li> <li>Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 617,9 0 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene apio, gluten, huevo, sulfitos.</i></p>
<b>5ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones boloñesa</li> <li>Merluza andaluza</li> <li>Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 760,9 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene gluten, huevo, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas a la jardinera</li> <li>Tortilla de patatas</li> <li>Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana)</li> <li>Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 749,1 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene huevo, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Carne asada con salsa española</li> <li>Macedonia de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú = 662,7 Kcal.</i> <i>*Este menú contiene apio, leche, sulfitos,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almuerzos recomendados: lunes, fruta; martes, bocadillo; miércoles, lácteo (yogurt, brick de leche o queso preferentemente); jueves, bocadillo; viernes, fruta.</li> <li>Todas las comidas están valoradas incluyendo 30g de pan (gluten)</li> <li>En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria, se realizarán los cambios oportunos en la alimentación de dicho alumno/a.</li> <li>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.</li> </ul>	

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	-Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada de tomate, aguacate y olivas -Trocito de pan integral -Fruta	- Filete de ternera a la plancha - Rodajas de calabacín rebozado - Fruta	- Sopa con sémola - Dorada al horno - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo y espinacas - Tomate trinchado -Trocito de pan integral -Fruta	-Tortilla francesa - Judías verdes salteadas con jamón -Trocito de pan integral -Fruta
2ª Semana	-Tortilla francesa -Tomate trinchado con queso fresco -Trocito de pan integral - Fruta	FESTIVO	- Emperador a la plancha con pisto casero de verduras -Trocito de pan integral - Fruta	-Crema de calabacín y calabaza - Huevo pasado por agua -Trocito de pan integral - Fruta	FESTIVO
3ª Semana	-Lenguado a la plancha - Judías verdes con tomate -Trocito de pan integral -Fruta	- Tortilla rellena de champiñones y queso -Trocito de pan integral -Fruta	- Pollo guisado con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento rojo...) -Trocito de pan integral -Fruta	-Puré de zanahoria - Rollitos de jamón york rellenos de lechuga picada y requesón -Trocito de pan integral - Fruta	- Lomo fresco - Ensalada -Trocito de pan integral - Fruta
4ª Semana	- Tortilla francesa - Ensalada -Trocito de pan integral - Fruta	-Chuletas de pavo a la plancha - Ensalada - Fruta	- Hamburguesa casera de ternera - Hervido de patata con judías verdes - Fruta	- Salmón a la plancha - Ensalada de arroz, lechuga picada, zanahoria, jamón york, maíz - Fruta	-Gazpacho andaluz - Revuelto de huevo, calabacín y cebolla -Trocito de pan integral - Yogur
5ª Semana	-Crema de verduras - Chuletas de pavo a la plancha -Trocito de pan integral - Fruta	- Berenjenas rellenas de atún, gratinadas al horno. - Fruta	-Sopa de pescado con fideos - Lubina a la plancha - Fruta	 Asesoramiento a Restauración Colectiva, Dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Ana Cepeda Abad Nº Colegiado CV 00141 <a href="mailto:dietalia@dietalia.es">dietalia@dietalia.es</a> (Facebook Dietalia)	

## “DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN” 16 de OCTUBRE

“El 16 de octubre de 1945, 42 países tomaron la iniciativa en Quebec (Canadá), a fin de crear la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Al hacerlo, dieron un paso importante en la **lucha perpetua del hombre contra el hambre y la malnutrición.**”

Desgraciadamente, hoy en día, son muchas las personas que pasan hambre mientras que en otros países desperdiciamos gran cantidad de comida cada día.

Los objetivos del Día Mundial de la Alimentación son:

- **Estimular una mayor atención a la producción agrícola** en todos los países y un mayor esfuerzo nacional, bilateral, multilateral y no gubernamental a ese fin.
- Estimular la cooperación económica y técnica entre países en desarrollo.
- Promover la participación de las poblaciones rurales, especialmente de las mujeres y de los grupos menos privilegiados, en las decisiones y actividades que afectan a sus condiciones de vida.
- Aumentar la conciencia pública de la naturaleza del problema del **hambre en el mundo.**
- Promover la **transferencia de tecnologías al mundo en desarrollo.**
- Fomentar todavía más el sentido de solidaridad nacional e internacional en la lucha contra el hambre, la malnutrición y la pobreza y señalar a la atención los éxitos conseguidos en materia de desarrollo alimentario y agrícola.

\*Federación de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO)

