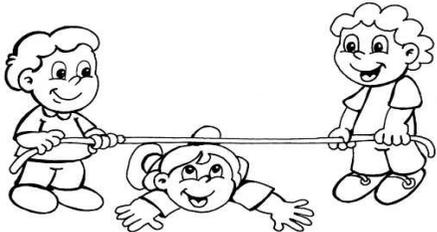


## Menú Septiembre 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	   				
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada de espirales con jamón y queso</li> <li>▪ Hamburguesa de ternera</li> <li>▪ Judías verdes con tomate</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 808,5 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, gluten, leche, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz a banda</li> <li>▪ Entremeses (jamón y queso tierno)</li> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 671,1 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, leche, soja, mostaza pescado, moluscos, crustáceos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Potaje de garbanzos</li> <li>▪ Delicias de pollo</li> <li>▪ Tomate trinchado con aceite y sal</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 770,2 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene gluten, soja, leche, crustáceos, huevo, pescado, apio, mostaza, moluscos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de pescado con estrellitas</li> <li>▪ Rustidera de merluza con patatas</li> <li>▪ Ensalada (tomate, pepino y queso fresco)</li> <li>▪ Helado</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 606,1 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, sulfitos, leche, cacahuete, frutos de cáscara.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puré de verduras variadas</li> <li>▪ Lasaña casera</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, jamón york y maíz)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 681,2 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene gluten, huevo, leche, soja, mostaza.</i></p>
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olleta alicantina</li> <li>▪ Lomo adobado</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pasas y queso tierno)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 739,4 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene pescado, leche, sulfitos, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Paella de magro y garbanzos</li> <li>▪ Helado</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 620,0 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, pescado, cacahuetes, frutos de cáscara.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tortilla de patatas</li> <li>▪ Pollo en salsa</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pasas y semillas)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 771,3 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, sulfitos.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de calabacín</li> <li>▪ Bacalao a la bilbaína con patatas fritas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, jamón york, zanahoria y maíz)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 640,0 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, leche, soja, mostaza, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caracolitos con tomate y queso</li> <li>▪ Merluza andaluza</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 727,5 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, pescado, gluten.</i></p>
4ª semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas a la jardinera</li> <li>▪ Revuelto de huevo con champiñones y jamón</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 690,5 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene huevo, leche, soja, mostaza.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fideuá marinera</li> <li>▪ Entremeses (jamón y queso tierno)</li> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Helado</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 638,0 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene gluten, huevo, leche, soja, sulfitos, pescado, moluscos, crustáceos, frutos de cáscara y cacahuetes.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guiso de ternera y caracolas de pasta</li> <li>▪ Delicias de pescado</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 782,2 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene gluten, huevo, sulfitos, leche, soja, apio, pescado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz con pisto de verduras</li> <li>▪ Salchichas frankfurt</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, semillas y queso tierno)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 751,4 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene soja, huevo, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada de espirales con atún, maíz y huevo</li> <li>▪ Pollo al horno</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 703,4 Kcal.</i>  <i>*Este menú contiene pescado, huevo, gluten, 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 <a href="mailto:dietalia@dietalia.es">dietalia@dietalia.es</a> (Facebook Dietalia)				
2ª Semana	-Tortilla francesa -Tomate trinchado con atún -Trocito de pan integral -Fruta	-Pechuga de pollo a la plancha - Rodajas de berenjena rebozadas - Fruta	- Gazpacho andaluz con picatostes - Dorada al horno - Fruta	- Filete de ternera a la plancha - Ensalada de arroz como guarnición (tomate, aguacate, pepino...) - Fruta	-Hamburguesa casera de legumbres - Tomatitos cherry - Fruta
3ª Semana	-Lenguado a la plancha - Judías verdes con jamón -Trocito de pan integral -Fruta	-Pechuga de pavo a la plancha - Ensalada de pasta, tomate natural y atún (guarnición) - Fruta	- Tortilla francesa rellena de calabacín y cebolla - Tomate trinchado -Trocito de pan integral - Fruta	- Sopa con letras - Lomo adobado -Fruta	- Crema de verduras -Pizza casera - Fruta
4ª Semana	- Sopa de pescado con fideos - Rollitos de jamón cocido y requesón - Fruta	-Lomo fresco -Patatas al horno - Fruta	-Guisantes con jamón - Huevo a la plancha - Fruta	- Pechuga de pollo a la plancha -Ensalada verde con piña -Trocito de pan integral -Fruta	-Coliflor con bechamel -Salmón a la plancha - Fruta

## El plato para comer saludable.

El siguiente gráfico fue diseñado por expertos en nutrición de la Escuela de Harvard. Siendo la imagen expuesta más abajo una adaptación elaborada por el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CodinuCoVa).

Su función es ayudarnos a controlar las proporciones que debemos de tomar de cada uno de los alimentos mediante la representación de éstos en nuestro plato.

Resulta también bastante ilustrativo para conocer los alimentos a los que debemos de dar preferencia sobre el resto (frutas y verduras), los granos que debemos escoger (integrales) o cuáles son los alimentos ricos en proteínas más adecuados. Es una buena estrategia a desarrollar en casa, ya que habitualmente las porciones de alimento en la gran mayoría de hogares difieren bastante de la recomendación actual.

