


Menú Septiembre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda Entremeses (jamón y queso tierno) Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) Yogur <p>Energía /menú = 671,1 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos Tortilla francesa Tomate trinchado con aceite y sal Fruta de temporada <p>Energía /menú = 609,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espirales con jamón y queso Hamburguesa de ternera Judías verdes con tomate Fruta de temporada <p>Energía /menú = 808,5 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con estrellitas Rustidera de merluza con patatas Ensalada (tomate, olivas y queso fresco) Helado <p>Energía /menú = 606,1 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras variadas Lasaña casera Ensalada (lechuga, jamón york, zanahoria y maíz) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 681,4 Kcal.</p> 
3ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera Merluza andaluza Ensalada (lechuga, pepino y tomate) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 731,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá marinera Entremeses (jamón y queso tierno) Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) Helado o yogur <p>Energía /menú = 638,0 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de ternera y caracolas de pasta Tortilla francesa rellena de atún Ensalada (tomate y queso fresco) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 740,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con pisto de verduras Salchichas frescas Ensalada (lechuga, maíz, olivas y zanahoria) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 846,9 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espirales atún, maíz y huevo Pollo al horno Fruta de temporada <p>Energía /menú = 751,2 Kcal.</p> 
4ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Olleta alicantina Lomo adobado Ensalada (lechuga, pasas y queso tierno) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 739,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas) Paella de magro y garbanzos Helado o yogur <p>Energía /menú = 620,0 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Caracolas con tomate y queso rallado Perca al horno con salsa verde Ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 681,8 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla de patatas Pollo en salsa Ensalada (tomate con atún) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 736,6 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Marrajo al horno con patatas fritas Ensalada (lechuga, jamón york, zanahoria y maíz) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 617,4 Kcal.</p> 
5ª semana	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la jardinera Varitas de pescado Ensalada (lechuga, pepino y tomate) Fruta de temporada <p>Energía /menú = 733,0 Kcal.</p> 	 <p>FELIZ vuelta al cole!</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
2ª Semana	- Huevo poché - Judías verdes con jamón - Pan integral - Fruta	- Queso fresco a la plancha - Berenjena rebozada - Pan integral - Fruta	- Crema de verduras - Trocito de pan integral con jamón serrano - Fruta	- Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada de arroz, aguacate, maíz y tomate (<i>guarnición</i>) - Fruta	- Palitos de zanahoria con humus - Lenguado a la plancha - Fruta
3ª Semana	- Tortilla francesa - Ensalada de sémola y picadillo de tomate, pepino y cebolla (<i>guarnición</i>) - Fruta.	- Pechuga de pollo a la plancha con pisto de verduras - Pan integral - Fruta	- Arroz 3 delicias casero (tortilla, guisantes, zanahoria, jamón y maíz) - Fruta	- Pescado a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Hamburguesa casera de legumbres - Ensalada - Pan integral - Fruta
4ª Semana	- Hervido de 1 patata y judías verdes - Huevo duro - Fruta	- Dorada a la plancha - Ensalada de pasta integral, tomate y queso fresco (<i>guarnición</i>) - Fruta	- Lomo fresco a la plancha - Calabacín al horno - Pan integral - Fruta	- Pué de lentejas - Fruta	- Pizza casera integral - Fruta
5ª Semana	- Pechuga de pollo - Champiñones con taquitos de jamón - Pan integral - Fruta	 Asesoramiento a Restauración Colectiva y Formación Nutricional Dietista Nutricionista Nº Colegiado CV 00141 www.dietalia.es email. dietalia@dietalia.es // @dietalia_ana			

Comer sano es fácil!

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA para cocinar y aliñar



Toma FRUTA cada día



PESCADI AZUL al menos 1 vez a la semana

Cuanto más LEGUMBRES, mejor (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, habas, humus...)

Bebe AGUA suficiente

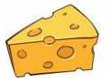
Incluye VERDURAS variadas a medio día y en la cena



Limita carnes rojas y derivados cárnicos.

Escoge YOGURES NATURALES (sin azúcar añadido)

Escoge QUESOS BAJOS EN GRASA (queso fresco, queso cottage, requesón...)



Haz una COMPRA SALUDABLE



EJERCICIO cada día



Disfruta de la comida



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS



MOLUSCOS