



MENÚ DE COMEDOR – JUNIO 2019 –

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º semana 3-7	Flamenquín Cordobés – Cous Cous mozárabe – Ensalada- Fruta	Lentejas estofadas con verduras – Huevos rellenos con ensalada – Pera	Crema de verduras – Jamoncitos de pollo con patata al vapor – Pan y fruta	Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y maíz – Paella de verduras, pan y yogur	Ensalada de arroz con guisantes, maíz, pimiento asado – Hamburguesa - Plátano
	Calorías:633 Carbohidratos:81g Proteínas:26.1g Grasas:22.3g	Calorías: 666 Carbohidratos:82g Proteínas: 27g Grasas:25.6g	Calorías:615 Carbohidratos:83g Proteínas:23.1 Grasas:21.2g	Calorías: 699 Carbohidratos 92g Proteínas:21.4g Grasas:26.5g	Calorías:722 Carbohidratos:93g Proteínas:23.7g Grasas:28g
2º semana 10-14	Macarrones carbonara – Croquetas de bacalao – Ensalada con cebolla y zanahoria – Yogur	Ensalada de alubias blancas con pipirrana y patata – Atún a la plancha con guisantes - Plátano	Paella marinera – Ensalada mixta con tomate y maíz – Mandarinas	Crema de champiñones – Lomo de cerdo asado con patata al horno – Pan y fruta	Ensalada de lechuga con remolacha – Albóndigas de ternera a la jardinera con guisantes y patatas fritas
	Calorías:702 Carbohidratos:98g Proteínas:23.5g Grasas:23.7g	Calorías:627 Carbohidratos:84g Proteínas:28.7 Grasas:19.2g	Calorías:662g Carbohidratos:93g Proteínas:20.6g Grasas:23.1g	Calorías:648 Carbohidratos:80g Proteínas:23.1g Grasas:26g	Calorías:656 Carbohidratos:85g Proteínas:26.3g Grasas:23.4g
18-22	Tabulé, pollo empanado, pan y fruta	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria – Paella de pescado, pan y yogur	Espaguetis con tomate – Ensalada con huevo duro – Yogur	Menestra de verduras, salmón al horno con arroz, pan y fruta	Arroz con tomate – Rosada frita con ensalada. Pan y fruta
	Calorías:683 Carbohidratos:90g Proteínas:24.5g Grasas:25g	Calorías:678 Carbohidratos:92g Proteínas:25.7g Grasas:22.1g	Calorías:661 Carbohidratos:81g Proteínas:25.8g Grasas:25g	Calorías:658 Carbohidratos:88g Proteínas:23.9g Grasas:22.8g	Calorías:680 Carbohidratos:91g Proteínas:26.9g Grasas:22.5g

Entre paréntesis, la alternativa para el alumnado que no come cerdo. Para el alumnado celíaco, los alimentos serán elaborados con productos tolerados y útiles exclusivos. El pan se alterna blanco e integral.

CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ ESCOLAR – JUNIO 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Verduras + Pescado + Yogur	Arroz + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Queso + Fruta	Arroz + Pescado + Yogur
2ª SEMANA	Verduras + Queso + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Yogur	Verduras + Huevo + Yogurt
3ª SEMANA	Ensalada + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Ensalada + Queso + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Carne + Fruta

DECÁLOGO SALUDABLE – PLAN EVACOLE

1. Elegir una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. Comer todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
3. Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
4. Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayunos, media mañana, comida, merienda y cena.
5. Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión.
6. ¡Disfruta de la comida!, compartir los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
7. No existen elementos ni buenos ni malos. Lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
8. Evitar picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, y si es posible hay que evitarlo, se deben escoger alimentos más saludables como frutos secos, fruta o yogur.
9. Tomar suficiente agua a lo largo del día; especialmente antes de prácticas deportivas.
10. Realiza al menos 60 minutos de actividad física al día.

Pueden ver o descargar este menú en la página web del Centro: www.ceipmarenostrum.com

Dietista Aranzazu Arias Toro – Dietista – Nutricionista. Número Colegiado AND - 702

Vº Bº LA DIRECCIÓN

EL SECRETARIO

Fdo. Virginia Díaz Martos

Fdo.: Adrián Toro Muñoz

VERIFICACIÓN	3v7DM/1+05MpTYwCRzyWDDJLYdAU3n8j	https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/	PÁGINA 2/2
TORO MUÑOZ, MANUEL ADRIÁN Coord. 7D, 7G Nº.Ref: 0103601			28/05/2019 09:43:15
DÍAZ MARTOS, VIRGINIA Coord. 8F, 6B Nº.Ref: 0084480			28/05/2019 09:44:50
			