



MENÚ DE COMEDOR – FEBRERO 2019 –

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º semana 1					Potaje de judías con verduras – Ensalada de jamón y queso – Pan y fruta
					<i>Calorías:696 Carbohidratos:100g Proteínas: 24.9g Grasas: 21.9g</i>
2º semana 4-8	Sopa de ave con fideos – Calamares fritos – Menestra de verduras – Yogurt	Marmitako de atún – Jamón y queso – Ensalada de lechuga y remolacha – Manzana	Lentejas estofadas con verdura – Tortilla francesa – Tomate picado – Plátano	Pasta carbonara – Lomo cerdo y patata al horno – Naranja	Crema de verduras – Merluza al horno – Ensalada de lechuga y zanahoria
	<i>Calorías: 600 Carbohidratos: 64g Proteínas: 26.6g Grasas: 26.9</i>	<i>Calorías: 631 Carbohidratos: 80g Proteínas: 26.7g Grasas: 22.5g</i>	<i>Calorías:660 Carbohidratos:84g Proteínas: 21.7g Grasas: 26.4g</i>	<i>Calorías: 631 Carbohidratos: 80g Proteínas: 26.8g Grasas:21.3g</i>	<i>Calorías: 633 Carbohidratos:89g Proteínas: 19.7g Grasas: 22.2g</i>
3º semana 11-15	Lentejas estofadas con verduras – Calamares fritos – Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas – Plátano	Crema de verduras – Pollo al ajillo con patata a lo pobre – Yogur	Cazuela de fideos – Jamón y queso fresco – Ensalada de lechuga, tomate y cebolla – Manzana	Macarrones con tomate – Huevos rellenos – Menestra de verduras	Paella marinera – Ensalada mixta - Plátano
	<i>Calorías:696 Carbohidratos:100g Proteínas: 24.9g Grasas: 21.9g</i>	<i>Calorías:630 Carbohidratos:81g Proteínas: 26.4g Grasas:22g</i>	<i>Calorías: 631 Carbohidratos:79g Proteínas:26.9g Grasas:23.1g</i>	<i>Calorías:659 Carbohidratos:80g Proteínas:27g Grasas:25.7g</i>	<i>Calorías:662 Carbohidratos:93g Proteínas:20.6g Grasas:23.1g</i>
4º semana 18-22	Choco con patatas – Ensalada de lechuga con atún y gambas de Huelva – Pan y fruta	Gazpachuelo Malagueño – Fritura de pescado – Ensalada de Caldillo	Ternera a la Sevillana – Patatas fritas – Ensalada – Fruta	Arroz caldoso de Huelva con frutos del mar – Ensalada de la Bahía	Flamenquín cordobés – Cous cous mozárabe – Ensalada fruta
	<i>Calorías: 651 Carbohidratos 90:g Proteínas:26.5g Grasas: 20.6g</i>	<i>Calorías:676 Carbohidratos:85g Proteínas: 26.7g Grasas:25g</i>	<i>Calorías: 656 Carbohidratos:78 g Proteínas:27.4g Grasas: 25.9g</i>	<i>Calorías: 679 Carbohidratos:95g Proteínas: 26.4g Grasas: 20.7g</i>	<i>Calorías: 668 Carbohidratos:73g Proteínas: 30.7g Grasas: 27.3g</i>
SEMANA GASTRONÓMICA ANDALUZA					

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.

La última semana del mes el menú está compuesto por platos típicos andaluces.

Vº Bº LA DIRECCIÓN

[Firma]
Fdo. Virginia Díaz Martos



EL SECRETARIO

[Firma]
Fdo.: Adrián Toro Muñoz

CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ ESCOLAR – FEBRERO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA					Verdura + Pescado + Fruta
2º SEMANA	Ensalada + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Yogurt	Ensalada + carne + Yogurt	Verduras + Huevo + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
3º SEMANA	Ensalada + Huevo + Yogurt	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Arroz + Fruta	Verdura + Carne + Yogurt	Ensalada + Pescado + Fruta
4º SEMANA	Ensalada + Carne + Yogurt	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Lácteo + Fruta	Ensalada + Pescado + Yogurt

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