



MENÚ DE COMEDOR – MAYO 2019 –

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana 2-3			Festivo	Crema de calabaza y zanahoria – Salmón al horno – Pera	Albóndigas en salsa de almendras con patatas fritas – Ensalada de lechuga y maíz - Manzana
				Calorías:670 Carbohidratos:92g Proteínas:26.6g Grasas:21.3g	Calorías:653 Carbohidratos:82g Proteínas: 22.1g Grasas:26.2g
2ª semana 6-10	Puchero – Pez espada plancha – Menestra de verduras – Manzana	Arroz a la cubana – Salchichas de pavo al vapor y huevo frito - Plátano	Pinchito de cerdo – Patatas fritas – Ensalada de lechuga con piña y manzana - Naranja	Espagueti boloñesa con ternera – Ensalada mixta - Mandarina	Potaje de judías – Huevos rellenos - Pera
	Calorías:622 Carbohidratos:79g Proteínas:27.6g Grasas:22.1g	Calorías:633 Carbohidratos:81g Proteínas:26.1g Grasas:22.3g	Calorías:609 Carbohidratos:77g Proteínas:27.1g Grasas:21.7g	Calorías: 694 Carbohidratos 90g Proteínas:26.6g Grasas:25.5g	Calorías:656 Carbohidratos:80g Proteínas:26.6g Grasas:25.5g
3ª semana 13-17	Crema de verduras – Calamares fritos – Ensalada con remolacha y aceitunas – Plátano	Garbanzos con espinacas y bacalao – Ensalada de tomate y cebolla - Pera	Estofado de ternera – Patatas fritas – Menestra de verduras - Manzana	Espagueti con tomate – Ensalada con huevo duro - Yogurt	Ensalada malagueña – Salmón al horno con verduras - Mandarina
	Calorías:650 Carbohidratos:87g Proteínas:26.6g Grasas:21.9g	Calorías:618 Carbohidratos:81g Proteínas:27.2g Grasas:21g	Calorías:657g Carbohidratos:81g Proteínas:26.1g Grasas:25.6g	Calorías:661 Carbohidratos:81g Proteínas:25.8g Grasas:25g	Calorías:670 Carbohidratos:84g Proteínas:26.5g Grasas:25.3g
4ª semana 20-24	Lentejas estofadas con verduras – Huevos rellenos con ensalada – Pera	Macarrones carbonara – Croquetas de bacalao – Ensalada con cebolla y zanahoria – Yogur	Arroz a la cubana – Salchichas de pavo al vapor y huevo frito - Plátano	Ensalada de arroz con guisantes, maíz, pimiento asado – Hamburguesa - Plátano	Crema de calabacín – Pez espada con guisantes - Naranja
	Calorías:666 Carbohidratos:82g Proteínas:27g Grasas:25.6g	Calorías:702 Carbohidratos:98g Proteínas:23.5g Grasas:23.7g	Calorías:633 Carbohidratos:81g Proteínas:26.1g Grasas:22.3g	Calorías:722 Carbohidratos:93g Proteínas:23.7g Grasas:28g	Calorías:620 Carbohidratos:83g Proteínas:25.6g Grasas:20.5g
5ª semana 27-31	Crema de zanahoria – Croquetas de pollo – Ensalada de atún y remolacha - Yogur	Lacitos con tomate y queso – Tortilla de calabacín – Ensalada con manzana - Naranja	Sopa de picadillo – Filete de lomo al horno – Ensaladilla rusa - Manzana	Ensalada de patata con pimientos – Bacalao al horno con arroz - Plátano	Potaje de judías con acelgas- Jamón y queso – Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria - Pera
	Calorías:721 Carbohidratos:95g Proteínas:24.2g Grasas:27.3g	Calorías:707 Carbohidratos:95g Proteínas:23g Grasas:23.9g	Calorías:675 Carbohidratos:80g Proteínas:29g Grasas:26.3g	Calorías:680 Carbohidratos:93g Proteínas:25.8g Grasas:22.8g	Calorías: 655 Carbohidratos: 89g Proteínas: 27.9g Grasas: 20.6g

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 – MAYO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA			<i>Festivo</i>	<i>Verduras + Carne + Fruta</i>	<i>Verdura + Queso + Fruta</i>
2ª SEMANA	<i>Verduras + Carne + Yogur</i>	<i>Ensalada + Pescado + Fruta</i>	<i>Ensalada + Verduras + Fruta</i>	<i>Verduras + Queso + Fruta</i>	<i>Ensalada + Carne + Fruta</i>
3ª SEMANA	<i>Verduras + Queso + Fruta</i>	<i>Verduras + Carne + Fruta</i>	<i>Patata + Pescado + Fruta</i>	<i>Verduras + Carne + Yogur</i>	<i>Verduras + Huevo + Yogurt</i>
4ª SEMANA	<i>Ensalada + Carne + Fruta</i>	<i>Queso + Verdura + Fruta</i>	<i>Ensalada + Queso + Fruta</i>	<i>Verduras + Pescado + Fruta</i>	<i>Arroz + Pescado + Yogur</i>
5ª SEMANA	<i>Arroz + Pescado + Fruta</i>	<i>Verdura + Carne + Yogur</i>	<i>Ensalada + Pescado + Fruta</i>	<i>Verdura + Carne + Yogur</i>	<i>Verdura + Pescado + Yogur</i>

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

Fdo. Virginia Díaz Martos



EL SECRETARIO

Fdo.: Adrián Toro Muñoz