



MENÚ DE COMEDOR – SEPTIEMBRE 2019 –

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º semana 10-13		Lentejas estofadas con calabaza, Calamares fritos con patata al horno, pan y fruta	Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y maíz, Paella de verduras, pan y yogur	Menestra de verduras, salmón al horno con arroz, pan y fruta	Ensalada de lechuga con remolacha, Albóndigas de ternera a la jardinera con guisantes y patatas fritas
		<i>Calorías: 698 Carbohidratos: 99g Proteínas: 22.4g Grasas: 22.4g</i>	<i>Calorías: 699 Carbohidratos: 92g Proteínas: 21.4g Grasas: 26.5g</i>	<i>Calorías: 658 Carbohidratos: 88g Proteínas: 23.9g Grasas: 22.8g</i>	<i>Calorías: 656 Carbohidratos: 85g Proteínas: 26.3g Grasas: 23.4g</i>
2º semana 16-20	Tabulé, pollo empanado, pan y fruta	Pasta con salsa de tomate y carne picada de pollo y ternera, ensalada de lechuga y tomate, pan y fruta	Crema de verduras y patata, filete de merluza con menestra salteada, pan y fruta	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria, Paella de pescado, pan y yogur	Potaje de habichuelas con verduras, jamón y queso, pan y fruta.
	<i>Calorías: 683 Carbohidratos: 90g Proteínas: 24.5g Grasas: 25g</i>	<i>Calorías: 674 Carbohidratos: 89g Proteínas: 26.5g Grasas: 22.8g</i>	<i>Calorías: 642 Carbohidratos: 88g Proteínas: 22.1g Grasas: 22.7g</i>	<i>Calorías: 678 Carbohidratos: 92g Proteínas: 25.7g Grasas: 22.1g</i>	<i>Calorías: 674 Carbohidratos: 87g Proteínas: 26.4g Grasas: 24.7g</i>
3º semana 23-27	Arroz caldoso con verduras, calamares fritos con tomate natural, pan y fruta	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Garbanzos con espinacas, pan y fruta.	Patatas guisadas. Huevos rellenos. Pan y yogur.	Arroz con tomate. Rosada frita con ensalada. Pan y fruta.	Crema de champiñones. Lomo de cerdo asado con patata al horno. Pan y fruta.
	<i>Calorías: 659 Carbohidratos: 92g Proteínas: 19.7g Grasas: 22.7g</i>	<i>Calorías: 575 Carbohidratos: 80g Proteínas: 19.2g Grasas: 20g</i>	<i>Calorías: 632 Carbohidratos: 80g Proteínas: 23.7g Grasas: 24g</i>	<i>Calorías: 680 Carbohidratos: 91g Proteínas: 26.9g Grasas: 22.5g</i>	<i>Calorías: 648 Carbohidratos: 80g Proteínas: 23.1g Grasas: 26g</i>
4º semana 30	Sopa de Ave con fideos, tortilla francesa y tomate natural, pan y fruta.				
	<i>Calorías: 650 Carbohidratos: 92g Proteínas: 23.9g Grasas: 23g</i>				

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.

Vº Bº LA DIRECCIÓN

EL SECRETARIO

Fdo. Virginia Díaz Martos

Fdo.: Adrián Toro Muñoz

CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ ESCOLAR – ENERO 2019

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