



MENÚ DE COMEDOR – OCTUBRE 2019 –

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana 1-4		Lentejas estofadas – Gambas rebozadas – Ensalada de lechuga - Pera	Cous cous – Merluza con salsa de verduras - Naranja	Pinchitos de pollo – Patatas al horno – Ensalada - Fruta	FESTIVO
		<i>Calorías: 676 Carbohidratos: 87g Proteínas: 27 g Grasas: 23.9g</i>	<i>Calorías: 692 Carbohidratos: 92g Proteínas: 28.7g Grasas: 23.2g</i>	<i>Calorías: 627 Carbohidratos: 84g Proteínas: 28.7g Grasas: 19.2g</i>	
2ª semana 7-11	Espaguetis con tomate – Ensalada con huevo duro - Yogurt	Marmitako de atún – Jamón y queso – Ensalada de lechuga y remolacha – Manzana	Crema de zanahoria – Croquetas de pollo – Ensalada de atún y remolacha - Yogur	Cazuela de patatas – Tortilla francesa – Ensalada con manzana y zanahoria - Yogur	Arroz a la cubana – Huevo al horno – Menestra - Yogur
	<i>Calorías: 661 Carbohidratos: 81g Proteínas: 25.8g Grasas: 25g</i>	<i>Calorías: 631 Carbohidratos: 80g Proteínas: 26.7g Grasas: 22.5g</i>	<i>Calorías: 721 Carbohidratos: 95g Proteínas: 24.2g Grasas: 27.3g</i>	<i>Calorías: 674 Carbohidratos: 95g Proteínas: 25.4g Grasas: 21.1g</i>	<i>Calorías: 691 Carbohidratos: 94g Proteínas: 26.4g Grasas: 23.5g</i>
3ª semana 14-18	Lentejas estofadas con verduras – Huevos rellenos con ensalada - Pera	Paella marinera – Ensalada mixta – Plátano	Crema de calabacín – Pez espada con guisantes – Naranja	Cazuela de fideos – Jamón y queso fresco – Ensalada de lechuga, tomate y cebolla - Manzana	Macarrones con tomate – Calamares frito – Ensalada con remolacha y aceitunas - Pera
	<i>Calorías: 666 Carbohidratos: 82g Proteínas: 27g Grasas: 25.6g</i>	<i>Calorías: 662 Carbohidratos: 93g Proteínas: 20.6g Grasas: 23.1g</i>	<i>Calorías: 620 Carbohidratos: 90g Proteínas: 26.6g Grasas: 25.5g</i>	<i>Calorías: 631 Carbohidratos: 79g Proteínas: 26.9g Grasas: 23.1g</i>	<i>Calorías: 727 Carbohidratos: 97g Proteínas: 28.5g Grasas: 25.2g</i>
4ª semana 21-25	Sopa de estrellitas – Pollo al ajillo con arroz - Manzana	Lacitos con tomate y queso – Tortilla de calabacín – Ensalada con manzana – Naranja	Potaje de judías con acelgas – Jamón y queso – Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria – Pera	Marmitako de salmón – Huevos rellenos con ensalada de y maíz - Naranja	Crema de verduras – Pollo al curry con patatas al horno - Pera
	<i>Calorías: 604 Carbohidratos: 81g Proteínas: 26.7g Grasas: 18.5g</i>	<i>Calorías: 707 Carbohidratos: 95g Proteínas: 23g Grasas: 23.9g</i>	<i>Calorías: 655 Carbohidratos: 89g Proteínas: 27.9g Grasas: 20.6g</i>	<i>Calorías: 694 Carbohidratos: 84g Proteínas: 27.9g Grasas: 27.4g</i>	<i>Calorías: 654 Carbohidratos: 85g Proteínas: 26.9g Grasas: 22.7g</i>
5ª semana 28-31	Macarrones con tomate – Calamares fritos – Ensalada con remolacha y aceitunas - Pera	Estofado de ternera – Patatas fritas – Menestra de verduras - Manzana	Sopa de picadillo – Filete de lomo al horno – Ensaladilla rusa - Manzana	Magro con tomate – Arroz pilaf - Yogur	
	<i>Calorías: 727 Carbohidratos: 97g Proteínas: 28.5g Grasas: 25.2g</i>	<i>Calorías: 657 Carbohidratos: 81g Proteínas: 26.1g Grasas: 25.6g</i>	<i>Calorías: 675 Carbohidratos: 80g Proteínas: 29g Grasas: 26.9g</i>	<i>Calorías: 664 Carbohidratos: 79g Proteínas: 27.3g Grasas: 26.8g</i>	



Habrà una alternativa para los alumnos que no comen 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 – OCTUBRE 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º SEMANA		Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Yogurt	Ensalada + Queso + Fruta	FESTIVO
2º SEMANA	Verduras + Queso + Fruta	Verduras + Carne + Yogur	Arroz + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Ensalada + Queso + Yogur
3º SEMANA	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Queso + Fruta	Verduras + Huevo + Yogurt	Verduras + Carne + Yogurt
4º SEMANA	Verduras + Pescado + Yogur	Queso + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
5º SEMANA	Ensalada + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Yogurt	Ensalada + Queso + Fruta	Verduras + Huevo + 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.

Vº Bº LA DIRECCIÓN

Fdo. Virginia Díaz Martos



EL SECRETARIO

Fdo.: Adrián Toro Muñoz