



MENÚ COMEDOR ESCOLAR COLEGIO SAGRADA FAMILIA ELDA MAYO



Mamidaco S.L.U www.artedealimentar.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;">30</p> <p>tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz con tomate 2º Varitas de merluza Fruta 885kcal (74g HC, 23g Prot. Y 33g Lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Brochetas de pollo con verduras. Vaso leche desnatada o vegetal</p>	<p>1</p> <p>1 DE MAYO</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema calabaza ecológica 2º Pollo al horno Fruta 812 Kcal (81g H.C, 23g Prot. y 31g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Revuelto verduras y huevo, jamón serrano y lácteo.</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de estrellas 2º Albóndigas con patatas Lácteo 859 Kcal (98g H.C, 22g Prot. y 33g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Crema de verduras y jamón york o queso fresco.</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua marinera 2º Croquetas Fruta 945 Kcal (95g H.C, 22g Prot. y 31g de lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Bocadillo al gusto o Fajitas de verduras y pollo. Fruta o lácteo</p>
<p style="text-align: center;">7</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Macarrones Napolitana 2º Merluza a la andaluza Fruta 835Kcal(89HC,21P,33L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Lomo adobado y salteado de espárragos y champiñón. Yogurt o vaso de leche.</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>Ensalada 1º Lentejas estofadas 2º Tortillas variadas Fruta 805 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 30g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Moje murciano (tomate, huevo, atún...) y fiambre. Vaso de leche</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Cocido con garbanzos ecológicos y patata 2º Pavo a las finas hierbas Fruta 928 Kcal (105g H.C, 25g Prot. y 31g L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pescadilla con salteado de guisantes con jamón y lácteo.</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella marinera. 2º Entremeses variados. Lácteo 820 Kcal (95 g H.C, 29g Prot. Y 31g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pechuga plancha con ensalada y fruta.</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea. Fruta 895 Kcal (97g H.C, 20g Prot. y 30g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Dorada horno con verduras y patatas. Yogurt</p>
<p style="text-align: center;">14</p> <p>Ensalada Completa (Lechuga, bocas, huevo tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz Cubana 2º Beicon y huevo plancha Fruta 805Kcal(90g HC,19P,29L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Varitas merluza horno con verduras. Fruta o lácteo.</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>Ensalada Completa (Lechuga, bocas, huevo tomate, zanahoria, maíz) 1º Tallarines con atún. 2º Pechugas empanadas. Fruta 985Kcal(105g HC,32P,34L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada .Vaso de leche.</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Olleta 2º Longaniza con tomate Fruta 835Kcal(98HC,25P,37L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Emperador con brócoli. Yogurt</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>1º Lasaña 2º ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria) Lácteo 920kcal (94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Queso a la plancha con tomate y pan. Fruta.</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado con carne y verduras 2º Lenguadina al horno 905kcal (74g HC, 39g Prot. Y 38g Lípidos)</p> <p>Fruta CENA RECOMENDADA Alitas pollo al horno con verduras. Lácteo</p>
<p style="text-align: center;">21</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de pescado con conchitas 2º Lomo plancha con verduras Fruta 839 Kcal (97g H.C, 26g Prot. y 35g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Atún plancha con verduras. Lácteo</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella con magro 2º Palitos pescado Fruta 890 Kcal (88g H.C, 18g Prot. y 29g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pimientos asados con hamburguesa de verduras. Lácteo</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema con verduras ecológicas 2º Pollo al horno con patatas Fruta 830 Kcal (81g H.C, 21g Prot. y 35g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla patatas con ensalada y 1 vaso leche.</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Potaje de garbanzos 2º Tortillas variadas Lácteo 908 Kcal (120g H.C, 25g Prot. y 39g L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Trucha plancha con judías. Fruta</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Pajaritas Napolitana 2º Bocaditos de rosada Fruta 875Kcal(101 HC,21P,32L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pizza de jamón y espinacas con ensalada. Lácteo</p>
<p style="text-align: center;">28</p> <p>1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria, huevo duro y judías) 2º Pizza mediterránea Fruta 848 Kcal (87g H.C, 18g Prot. 32g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Lenguado y berenjenas. Lácteo</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p>Ensalada 1º Espaguetis boloñesa 2º Chispitas Fruta 985Kcal(98g HC,32P,31L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Lomo fresco con ensalada y un yogurt.</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>Ensalada 1º Lentejas 2º Merluza con tomate frito Fruta 979Kcal(139HC,22P,33L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Escalibada (pimientos, cebolla, berenjena) y queso fresco.</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella alicantina 2º Queso fresco y pavo Lácteo 849Kcal(114HC,17P,27L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Ensalada y tortilla de patata y calabacín. Lácteo</p>	

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva Nº col. CV00104

** Maribella la nutricionista del cole está a vuestra disposición los **lunes** de 16.30 a 17.30 horas en el comedor de infantil para cualquier información o duda relacionada con los menús del cole. Será necesaria cita previa para una mejor atención. **636933855**

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS HUEVOS

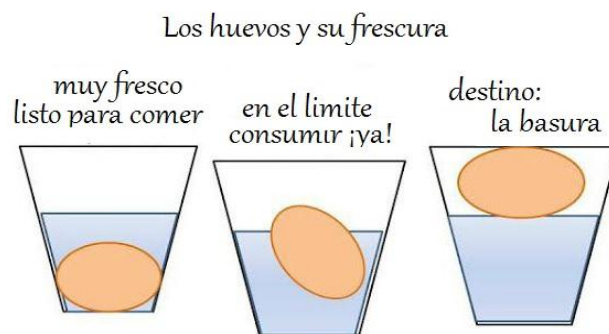
Tener en cuenta la fecha de consumo preferente, que es de 28 días desde la puesta. Antes de esta fecha, se considera que el huevo mantiene todas sus propiedades organolépticas; de no ser así, habría que desecharlo.

En supermercados se almacenan a temperatura ambiente, para que desde la adquisición hasta la llegada al consumidor no hayan cambios de temperaturas.

Estos cambios de temperatura producen un medio idóneo para la proliferación de microorganismos, aumentando con ello el riesgo de contaminación.

El Reglamento (CE) N°589/2008: *“los huevos deben almacenarse y transportarse a una temperatura de preferencia constante y, por regla general, no refrigerarse antes de su venta al consumidor final.”*

Para saber si un huevo es fresco, podemos realizar lo siguiente:



SABÍAS QUE:

Es obligatorio, por ley, indicar en el envase de los huevos frescos la fecha de consumo preferente, también cada huevo llevará la fecha de consumo preferente y en algunos casos (no obligatorio) la fecha de puesta.





Aquí tenéis otros datos de interés sobre el huevo, estos nos darán información sobre su procedencia y como viven y se alimentan las gallinas.

EL HUEVO Y SU MANIPULACIÓN:

El huevo tiene una cáscara porosa y una cutícula o telo en su interior (ojo con su manipulación)

- . Lavar y secar el huevo justo en el momento de usarlo.
- . No comer huevo crudo, ojo con mayonesa y alioli
- . Siempre deben estar conservados en nevera.
- . No consumir las tortillas poco hechas.
- . En hostelería prohibido el uso de huevos, se utiliza la huevina.