



MENÚ COMEDOR

Colegio Sagrada Familia Elda

FEBRERO

Mamidaco S.L.U. www.artedealimentar.com
artedealimentar@hotmail.com



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella Marinera 2º Huevo duro con tomate Fruta</p> <p>845 Kcal (99g H.C, 16g Proteínas, 31g lípidos) CENA RECOMENDADA Lenguado con verduras, y un vaso l leche</p>
<p>4 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lentejas 2º Tortillas Variadas Fruta 955 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 30g lípidos) CENA RECOMENDADA Lomo plancha con champiñón y un vaso leche</p>	<p>5 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Fideua marinera 2º Palitos de merluza Fruta 915 Kcal (95g H.C, 20g Prot. y 30g de lípidos) CENA RECOMENDADA Sopa con fideos, pechuga y lácteo.</p>	<p>6 Ensalada Completa (Con queso fresco y pavo) 1º Arroz con magro y garbanzos. 2º Queso fresco y pavo. Fruta 890 Kcal (91g H.C, 20g Prot. y 27g lípidos) CENA RECOMENDADA Pescadilla plancha con verduras. Fruta.</p>	<p>7 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de pescado con marisco. 2º Pollo con patatas. Lácteo 840 Kcal (98g H.C, 20g Prot. y 27g lípidos) CENA RECOMENDADA Revuelto verduras y queso fresco.</p>	<p>8 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Crema de Calabaza 2º Filete empanado Fruta 865 Kcal (95g H.C, 20g Prot. y 26g de lípidos) CENA RECOMENDADA Pizza y ensalada</p>
<p>11 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Espirales Napolitana 2º Lenguadina al horno Fruta 889kcal (92g HC, 20g Prot. Y 25g Lípidos) CENA RECOMENDADA Crema de verduras, fiambre y Lácteo</p>	<p>12 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Guisado de carne y verduras 2º Croquetas Fruta 925kcal (94g HC, 21g Prot. Y 29g Lípidos) CENA RECOMENDADA Ensalada y pechuga plancha- Lácteo</p>	<p>13 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Arroz Cubana. 2º Beicon y huevo plancha Fruta 805Kcal(90g HC,19P,29L) CENA RECOMENDADA Bocadoillo al gusto y fruta</p>	<p>14 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Alubias con chorizo. 2º Tortilla francesa y verduras Lácteo 979kcal (109g HC, 25g Prot. Y 28g Lípidos) CENA RECOMENDADA Varitas merluza horno con verduras. Fruta</p>	<p>15 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Lasaña / Pasta 2º Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria) Fruta 920kcal (94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla con queso , ensalada y 1 vaso leche</p>
<p>18 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Sopa de estrellas 2º Albóndigas y patatas Fruta 880 Kcal (98g H.C, 20g Prot. y 29g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla de calabacín y gambas</p>	<p>19 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Tallarines con atún y verduras 2º Pechuga empanada Fruta 980 Kcal (115g H.C, 22g Prot. y 32g lípidos) CENA RECOMENDADA Verdura a la plancha – Pescadilla – Fruta.</p>	<p>20 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Paella de pollo y verduras 2º Entremeses variados Fruta 905kcal (89g HC, 21g Prot. Y 28g Lípidos) CENA RECOMENDADA Espinacas con ajitos y Salmón a la plancha – Lácteo</p>	<p>21 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º Potaje de garbanzos 2º Lomo de Sajonia y verduras variadas Lácteo CENA RECOMENDADA Lenguado plancha y judías. Lácteo.</p>	<p>22 1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías)/ Puré 2º Pizza mediterránea. Fruta 895 Kcal (97g H.C, 20g Prot. y 30g lípidos) CENA RECOMENDADA Dorada horno con verduras y patatas .Yogurt</p>
<p>25 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º PAELLA 2º ENTREMESSES Fruta</p>  <p>905kcal (89g HC, 21g Prot. Y 28g Lípidos) CENA RECOMENDADA Espinacas con ajitos y Salmón a la plancha – Lácteo</p>	<p>26 Ensalada Completa (Con queso fresco y pavo) 1º ESPAGUETIS BOLOÑESA 2º MERLUZA CON LIMÓN Fruta 909 Kcal (95g H.C, 18g Prot. y 30g lípidos) CENA RECOMENDADA Crema de verduras, fiambre y lácteo</p>	<p>27 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º LENTEJAS 2º TORTILLAS Fruta</p>  <p>955 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 30g lípidos) CENA RECOMENDADA Lomo plancha con champiñón y un vaso leche</p>	<p>28 Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz) 1º CREMA 2º PAVO A LAS FINAS HIERVAS Lácteo 830 Kcal (9g H.C, 20g Prot. y 2g lípidos) CENA RECOMENDADA Tortilla con atún y ensalada.</p>	 <p>1 DE MARZO FIESTA DEL COLE ALUMNOS: 1º PASTA 2º NUGGETS</p> <p>PADRES: APERITIVO Y PAELLA</p> 

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

RECOMENDACIONES SALUDABLES:

Tanto en la infancia, adolescencia, edad adulta... es decir en cualquier etapa de nuestra vida es importante además de una correcta alimentación (variada, equilibrada, sana y suficiente) , también debemos hacer mínimo 5 ingestas (comidas) repartidas a lo largo del día en función de nuestra actividad, edad, sexo... estas tomas serán: **desayuno** (un buen desayuno antes de salir de casa preferiblemente, para que nos de la energía suficiente para funcionar hasta la hora del almuerzo), **almuerzo o media mañana, comida, merienda y cena**, también puede haber el llamando **resopón**, que se trata de la última comida antes de dormir (por ejemplo tomar un yogurt, leche, bebida de avena, espelta...) para cuando se ha cenado temprano y nos acostamos tarde.

Todo esto nos ayuda a regular nuestro apetito, a comer correctamente y evitar picar alimentos poco saludables entre horas ya que nos saltamos alguna de estas comidas y tenemos hambre.

Desayuno: puede estar compuesto por cereales con poca azúcar, galletas integrales, pero preferiblemente pan y si es integral, de centeno, avena...mejor que de trigo blanco, fruta, lácteo y algo de proteína (fiambre, queso, atún...)

Comida: Ensalada, plato principal (legumbres, pasta, arroz, guisados...) y un segundo plato (si fuera necesario), en los menús escolares si estamos obligados a ponerlos, pero en casa muchas veces este se puede suprimir y fruta o lácteo.

Almuerzos: o bien bocadillo, tortitas, sándwich (sobre todo cuando el desayuno ha sido escaso o nulo) o también lácteos, frutas, frutos secos (crudos o tostados)...

Merienda: frutas, frutos secos, leche, yogurt o si la cena es ligera, podemos comer bocadillo, o carnes, pescados o huevo y algo de verduras. La cena en estos casos será leche, yogurt...algo más ligero.

Cena: Alimentos ricos en proteínas: carnes, pescados a la plancha , horno y evitar fritos y rebozados, tortillas, revueltos...todos ellos acompañados de verduras), un poco de pan (opcional).