



MENU MENSUAL



COLEGIO INTERNADO SAGRADA FAMILIA

COMIDA			MES	FEBRERO 2,018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Lentejas con verduras	Hamburguesa completa
			Albóndigas en salsa	Yogures variados
			Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
5	6	7	8	9
Alubias pintas con chorizo	Coliflor ajoarriero	Macarrones ecológicos carbonara	JORNADA DE CARNAVAL	Ensalada variada
Escalope de pollo con calabacín	Chuleta de cerdo al ajillo	Lenguado empanado con ensalada	Patatas revolconas	Perrito caliente con cebolla frita
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Tiras de ternera en salsa de champiñón	Natillas
			Hojuelas y torrijas	Fruta ecológica variada
12	13	14	15	16
		Crema de lentejas con picatostes	Arroz a la zamorana	Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas
		Tortilla de patata con ensalada	Alitas de pollo con salsa barbacoa	Pizza de atún
		Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Actimel
19	20	21	22	23
Espirales ecológicos con tomate y queso	COCIDO COMPLETO	Paella	Lentejas con verduras	Ensalada de atún
Escalope con champiñón	Sopa de fideos ecológicos	Albóndigas con verduras	Pollo asado con manzana	Tortilla de patata
Fruta ecológica variada	Garbanzos con berza	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Yogur ecológico
	Morcillo, morcilla, chorizo y tocino			Fruta ecológica variada
26	27	28		
Arroz con tomate	Alubias estofadas	Patatas a la importancia		
Salchichas con patatas fritas	Filete de ternera al queso	Lacón con pimientos		
Fruta ecológica variada	Fruta en almíbar	Fruta ecológica variada		

CENA			MES	FEBRERO 2,018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Brócoli rehogado	
			Pechua de pollo al ajillo con patatas fritas	
			Lácteo	
			Fruta ecológica variada	
5	6	7	8	9
Crema de calabaza con naranja	Sopa de fideos ecológicos	Zanahorias rehogadas	Plato combinado:	
Merluza al limón	Salchichas con tomate y patatas fritas	Tortilla de atún	Alitas de pollo, ensalada, croquetas y empanadillas	
Ensalada Lácteo	Lácteo	Ensalada Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
12	13	14	15	16
		Plato combinado:	Crema de calabacín	
		Merluza al limón	Pinchos morunos	
		croquetas, ensalada y empanadillas	Patatas fritas	
		Lácteo	Lácteo	
		Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
19	20	21	22	23
Plato combinado	Crema de calabacín	Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas	Judías verdes con jamón	
Lomo, pimientos de piquillo, patatas fritas y ensalada	Tortilla francesa y verduras en tempura	Pizza de jamón	Lenguado a la romana	
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
26	27	28		
Crema de verduras	Patatas y zanahorias rehogadas	Ensalada mixta		
Tortilla de patata con jijas	Merluza al limón	Hamburguesa completa		
Lácteo	Ensalada Lácteo	Lácteo		
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada		

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - El Desayuno:

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito.

Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios.

Un desayuno adecuado debe incluir: Fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferentemente integrales. La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas es muy elevado.