



MENÚ MENSUAL



COLEGIO INTERNADO SAGRADA FAMILIA

COMIDA			MES	MAYO 2.018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
		Lentejas con verduras	Tallarines ecológicos con salmón y nata	Ensalada mixta con zanahoria y maíz
		Sajonia con pimientos de padrón	San jacobos de calabacín	Tortilla de patata Natillas
		Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
7	8	9	10	11
Alubias en vinagreta	Patatas a la riojana	COCIDO COMPLETO	Paella mixta	Ensalada de pasta
Pollo asado con verduras	Escalope con calabacín	Sopa de fideos ecológicos	Filete de ternera al queso	Pizza de atún
Fruta en almíbar		Garbanzos con berza		Yogures variados
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Morcilla, chorizo y morcillo	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
14	15	16	17	18
	Coliflor al ajo arriero	JORNADA DE LAS OLIMPIADAS	Macarrones ecológicos carbonara	Ensalada caprese
	Costillas con salsa barbacoa		Salmón al horno	Tortilla de patata
	Fruta en almíbar			Yogur ecológico
	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
21	22	23	24	25
Lentejas con chorizo	Arroz negro con calamares y ali oli	Patatas con bacon y nata	Pasta ecológica boloñesa	Salmorejo
Salchichas con tomate	Carne guisada con verduritas	Escalope con ensalada	Pollo al curry	Perrito caliente
Fruta ecológica variada	Fruta en almíbar			Yogur ecológico
	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
28	29	30	31	
Ensalada de garbanzos	Arroz con tomate	Patatas a la riojana	Ensalada de pasta	
Albondigas en salsa	Sajonia con pimientos	Escalope con calabacín	Merluza en salsa verde	
Fruta ecológica variada	Fruta en almíbar			
	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	

CENA			MES	MAYO 2.018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
		Crema de calabacín	Sopa de ave	
		Tortilla francesa con hijas	Pinchos morunos con patatas dado	
		Lácteo	Lácteo	
		Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
7	8	9	10	11
Gazpacho	Plato combinado: Ensalada, croquetas y merluza al limón	Crema de calabaza	Judías verdes con tomate	
Salchichas con patatas fritas		Perrito calientes	Tortilla con jamón	
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
14	15	16	17	18
	Plato combinado: Merluza, calamares y ensalada	Crema de calabacín	Sopa de jamón	
	Lácteo	Tortilla francesa con ensalada	Hamburguesa completa	
	Fruta ecológica variada	Lácteo	Lácteo	
		Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
21	22	23	24	25
Acelgas y patatas rehogadas	Crema de calabacín	Zanahorias rehogadas	Sopa de jamón	
Escalope de pollo con ensalada	Merluza rebozada con ensalada de tomate	Croquetas y empanadillas con ensalada	Tortilla de queso	
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
28	29	30	31	
Guisantes con jamón	Sopa de ave	Zanahorias rehogadas	Salmorejo	
Palometa con tomate	Tortilla de patata con ensalada	Lenguado Orly con ensalada	Croquet monsieur	
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero: -Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).

-Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...