



# MENÚ MENSUAL



COLEGIO INTERNADO SAGRADA FAMILIA

COMIDA			MES	JUNIO 2.018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Hamburguesa completa Patatas fritas
				Natillas Fruta ecológica variada
4	5	6	7	8
Lentejas con chorizo	Paella mixta	COCIDO COMPLETO	Macarrones ecológicos carbonara	Ensalada variada Perrito caliente con patatas
Filete de ternera al queso	Salchichas con tomate		Pollo al ajillo	Petit suisse
Fruta ecológica variada	Fruta en almíbar	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
11	12	13	14	15
Fabada asturiana	Arroz negro con calamares	Patatas revolconas	Lasaña boloñesa	Ensalada de tomate y queso
Escalope con calabacín	Pechuga de pollo con ensalada	Albóndigas en salsa	Merluza en salsa verde	Pizza de jamón
Fruta en almíbar				Helado
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada
18	19	20	21	22
Lentejas con verduras	Arroz a la zamorana	Ensaladilla rusa	Patatas con bacon y nata	Pasta al ajillo
Costillas asadas con salsa barbacoa	Lenguado al horno	Lomo con pimientos	Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada	Escalopine de ternera al queso
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada



# MENÚ MENSUAL



COLEGIO INTERNADO SAGRADA FAMILIA

CENA			MES	JUNIO 2.018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
Crema de calabaza y naranja	Salmorejo	Plato combinado: Merluza Orly, ensalada y croquetas	Zanahorias rehogadas	
Lenguado a la romana	Tortilla de patata con lechuga		Calamares en su tinta	
Ensalada Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
11	12	13	14	15
Patatas ali oli	Menestra de verduras	Plato combinado: Empanadillas, croqueta, calamares y ensalada de tomate	Pisto manchego	
Merluza en salsa americana	Tortilla de jamón y queso		Salchichas con ensalada	
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	
Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	Fruta ecológica variada	
18	19	20	21	22
Judías verdes con tomate	Plato combinado: Lenguado al limón, croquetas y ensalada	Salmorejo Tiras de pollo al curry con arroz blanco	Ensalada malagueña	
Tortilla de patata			Tortilla y iijas	
Ensalada 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...