



MENÚ MENSUAL



COLEGIO INTERNADO SAGRADA FAMILIA

COMIDA

MES

ABRIL 2.018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9
Lentejas con verduras

10
Macarrones ecológicos carbonara

11
COCIDO COMPLETO
Sopa de fideos ecológicos
Garbanzos con berza
Morcilla, chorizo y morcillo

12
Paella mixta
Filete de ternera al queso

13
Hamburguesa completa con bacon
Natillas

Fruta en almibar
Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

16
Garbanzos con bacalao

17
Pasta ecológica boloñesa

18
Fabada asturiana

19
Arroz con tomate

20
Ensalada de tomate queso fresco y aceitunas
Pizza de jamón

Salchichas con tomate ajillo

Pollo al ajillo

Merluza a la romana

Escalope con ensalada

Yogur ecológico

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

23

24
JORNADA DE CASTILL Y LEON
Productos típicos de nuestra comunidad

25
Lentejas con chorizo
Carne estofada con verduritas

26
Arroz negro con calamares y ali oli
Escalope con calabacín

27
Ensalada mixta
Perrito caliente
Tiramisú casero

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

30

Patatas a la riojana

Escalope de pollo con ensalada de tomate

Fruta ecológica variada

CENA

MES

ABRIL 2.108

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

Judías verdes ajoarriero

10
Crema de calabaza y boniato

11
Zanahorias rehogadas

12
Sopa de ave

13

Lenguado empanado

Salchichas con patatas fritas

Tortilla de patata con ensalada

San jacobos de calabacín

Ensalada Lácteo

Lácteo

Lácteo

Ensalada Lácteo

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

16

Sopa de fideos ecológicos

17
Plato combinado:

18
Crema de calabacín

19
Patatas ali oli

20

Tortilla francesa con jamón con ensalada de tomate

Croquetas, empanadillas y lenguado

San jacobos caseros con ensalada

Cazón en adobo

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

23

24
Acelgas con patata y zanahoria

25
Plato combinado:

26
Sopa de jamón

27

Lenguado empanado con ensalada de tomate

Tiras de pollo, huevos rebozados y ensalada variada

Tortilla de patata

Lácteo

Lácteo

Ensalada Lácteo

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

Fruta ecológica variada

30

Crema de verduras

Sandwich de jamón y queso

Lácteo

Fruta ecológica variada

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

No todas las grasas son malas

Las grasas son fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Son esenciales para el mantenimiento de las membranas celulares, para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y para el buen funcionamiento hormonal. Las grasas insaturadas son las que llamamos "grasas buenas", son fuente de energía y ayudan a controlar el colesterol. Son de dos tipos: poliinsaturadas (las encontramos en el pescado azul, en semillas y aceites de girasol, maíz y soja, en margarinas vegetales y en frutos secos) y monoinsaturadas (las encontramos en el aceite de oliva, en el aguacate y en algunos frutos secos).