

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MIRIAM MENDIQUETA  
DIETISTA - NUTRICIONISTA  
N° COLEGIADA: 180010  
*Miriam Mendiqueta*

			PAELLA	CREMA CALABACIN
			CALAMARES ROMANA CON ENSALADA TROPICAL	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
			FRUTA	HELADO

5	6	7	8	9
FIDEOS DE PESCADO	POTAJE DE JUDIAS	PURÉ DE VERDURAS	ESPIRALES NAPOLITANA	ARROZ A LA CUBANA
FILETE DE MERLUZA EMPANADA Y ENSALDA VARIADA	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON MENESTRA DE VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA MIXTA	CROQUETAS DE ESPINACAS Y ENSALADA VARIADA	POLLO AL CURRY Y ENSALADA VERDE
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

12	13	14	15	16
<b>FESTIVO</b>	LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO	ARROZ DE PESCADO	CREMA DE CALABAZA
	LOMO PLANCHA Y VERDURAS SALTEADAS	POLLO AL HORNO CON PATATA PANADERA	RABAS DE SEPIA Y ENSALADA VARIADA	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS
	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

19	20	21	22	23
ESPIRALES AL PESTO	ARROZ 3 DELICIAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE BROCOLI
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE AL HORNO	EMPANADILLAS DE ATÚN Y ENSALADA MIXTA	TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA MIXTA	ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA Y VERURAS	BACALAO Y ENSALADA CON TOMATE
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	RISOTO DE CALAMARES	TALLARINES INTEGRALES NAPOLITANA	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE VERDURAS
TORTILLA DE CEBOLLA Y CHAMPIÑONES SALTEADOS	NUGGETS DE AVE Y ENSALADA VERDE	SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS	FAJITAS DE POLLO Y LECHUGA ROMANA	MERLUZA SALSA MARISCO CON MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA



**Compromiso 100%  
Aceite de oliva**

En la cocina de la escuela utilizaremos únicamente aceite de oliva, tanto en crudo como en fritos, planchas, guisos, etc.





COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA

CON UNA CENA ADECUADA

## ¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LÁCTEO

COMIDA  
CENA

HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS  
CEREALES O FÉCULAS  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE  
LÁCTEO O FRUTA  
FRUTA



No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

## Frecuencias de consumo recomendadas

- En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz o patatas.
- En el segundo plato:



- Postre: incluir frutas de temporada y lácteos.

## ¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006



## Compromiso 100% Aceite de oliva

Implica que en la cocina de la escuela **utilizaremos únicamente aceite de oliva**, tanto en crudo (ensaladas) como en las distintas técnicas culinarias: fritos, planchas, guisos, etc.

Entendemos que significará un paso más allá en nuestra determinación permanente por la calidad y por los valores de la dieta mediterránea. Queremos ofrecer a los niños la mejor base alimentaria, teniendo en cuenta de manera especial las edades críticas de crecimiento de nuestros comensales.

Este proyecto es coherente con las recomendaciones de la **estrategia NAOS** (*¡come sano y muévete!*) y sus conclusiones.

Encontramos evidencia científica del papel protector del aceite de oliva avalada por multitud de grupos de estudio y agencias nacionales e internacionales (AECOSAN, Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición; FDA, Foods and Drugs Administration; FDM, Fundación Dieta Mediterránea, etc.).

Algunos de sus **beneficios**:

- El aceite de oliva es rico en ácido oléico, compuestos fenólicos y vitamina E y tiene un papel muy positivo en la mineralización y el correcto desarrollo en la edad infantil.
- Es un factor preventivo contra el colesterol y patologías asociadas, como el sobrepeso y la obesidad.



Cocinamos con aceite de oliva:



www.lamasia.es

COMER  
APRENDER  
VIVIR

www.scolarest.es

Scolarest