

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MACARRONES CARBONARA

PAELLA

SOPA DE CALDO

GUIISO DE JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS

Nº COLEGIADA: 180010

FESTIVO

TORTILLA FRANCESA CON MENESTRA

CALAMARES ROMANA CON ENSALADA TROPICAL

POLLO AL HORNO CON PATATA PANADERA

LOMO PLANCHA Y ENSALADA VARIADA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

9

10

11

12

13

FIDEOS DE PESCADO

POTAJE DE GARBANZOS

PURÉ DE VERDURAS

ESPIRALES CON ATÚN

ARROZ A LA CUBANA

BACALAO Y ENSALDA VARIADA

PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA

HAMBURGUESA CON TOMATE AL HORNO

TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA VARIADA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

MACARRONES AL PESTO

LENTEJAS CON VERDURAS

SOPA DE CALDO DE VERDURAS

ARROZ DE PESCADO

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA EN SALSA MARISCO Y PATATA AL HORNO

SALCHICHAS FRESCAS Y ENSALADA MIXTA

TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES SALTEADOS

RABAS DE SEPIA Y ENSALADA VARIADA

ESCALDUMS DE AVE Y PATATAS GUISADAS

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

ARROZ 3 DELICIAS

SOPA DE COCIDO

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

ESPIRALES DE ATÚN

CREMA DE CALABAZA

CROQUETAS DE PESCADO Y ENSALADA VERDE

POLLO AL HORNO CON PATATAS Y PIMIENTO

TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA MIXTA

PESCADO BLANCO AL HORNO

PIZZA VARIADA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

YOGUR

30

FIDEUÁ DE PESCADO

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA Y ENSALADA TROPICAL

FRUTA



**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