

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DIENES 100% COMPROMISO
Nº COLEGIADA 180010
[Signature]

POTAJE DE GARBANZOS

PURÉ DE VERDURAS

ESPIRALES NAPOLITANA

ARROZ CUBANA

PECHUGA POLLO PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS

MERLUZA EN SALSA VERDE Y PATATA PANADERA

CROQUETAS ESPINACAS Y ENSALADA VARIADA

TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA VERDE

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

7

8

9

10

11

FESTIVO

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURAS

SOPA DE COCIDO

CREMA DE CALABACIN

POLLO AL HORNO CON PATATAS

TORTILLA PATATA Y CEBOLLA Y ENSALADA VARIADA

RABAS DE SEPIA CON GUISANTES SALTEADOS

FRUTA

YOGUR

FRUTA

14

15

16

17

18

TALLARINES CON ATÚN

GARBANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE CALDO

CREMA DE CALABAZA

ARROZ 3 DELICIAS

TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA MIXTA

HAMBURGUESA TERNERA Y TOMATE AL HORNO

BACALAO Y ENSALADA VARIADA

LOMO PLANCHA Y MENESTRA DE VERDURAS

POLLO AGRICULCE

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

21

22

23

24

25

PURE DE VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

PIZZA VARIADA

NUGGETS DE POLLO Y ENSALADA

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

FRUTA

TURRONES

28

29

30

31

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



**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.



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

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