

C.E.E.E. VIRGEN DEL AMPARO



MENÚ BASAL

CURSO 2020/2021
MES: OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			ESPAGUETIS NAPOLITANA (con zanahoria) (CREMA DE PUERROS) ROSADA AL HORNO A LA FINAS HIERBAS JUDIAS VERDES SALTEADAS PAN BLANCO Y FRUTA	PAELLA MIXTA/CREMA DE VERDURAS Y ARROZ ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, cherry, cebolla, zanahoria, huevo,.) PAN BLANCO Y FRUTA
			KCAL:575 P:14,78 L:26,65 HC:59,17 CENA: ENSALADA+HUEVO+LACTEO	KCAL:603 P:12,58 L:26,48 HC:60,94 CENA: PATATA+HUEVO+LACTEO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
CAZUELA DE PATATAS CON ATUN ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, maiz, pavo frío, aceitunas, zanahorias, espárragos) PAN BLANCO Y FRUTA	ALUBIAS ESTOFADAS PEZ ESPADA AL HORNO EN SALSAS VERDES ZANAHORIAS SALTEADAS PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA DE VERDURAS ENSALADA DE ARROZ PAN INTEGRAL Y FRUTA	CODITOS CON TOMATE Y POLLO (CREMA DE CALABACIN Y POLLO) TORTILLA DE BERENJENAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO AL HORNO EN SALSAS DE PIÑA Y PATATAS AL OREGANO PAN BLANCO Y YOGURT
KCAL:528 P:16,8 L:32,52 HC:50,69 CENA: VERDURA+PESCADO+LACTEO	KCAL:603 P:12,58 L:26,48 HC:60,94 CENA: HUEVO+PATATA+FRUTA	KCAL:575 P:14,18 L:26,65 HC:59,17 CENA: CARNE+PASTA+LACTEO	KCAL:635 P:14 L:33 HC:56 CENA: PESCADO+VERDURA+FRUTA	KCAL:571 P:25,5 L:24,5 HC:68,69 CENA: VERDURA+HUEVO+FRUTA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FIESTA	CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS FILETE DE SAN PEDRO AL HORNO EN SALSAS DE LIMON Y ENSALADA DE BROTES TIERNOS PAN BLANCO Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS MEDIAS LUNAS DE HUEVO Y TOMATE ALIÑADO PAN INTEGRAL Y FRUTA	ARROZ CALDOSO CON POLLO MERLUZA EN TOMATE Y MENESTRA DE VERDURAS PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA JULIANA ENSALADILLA RUSA PAN BLANCO Y FRUTA
	KCAL:525 P:15,21 L:30,30 HC:53,90 CENA: PASTA+CARNE+FRUTA	HC:593 P:12,26 L:34,85 HC:52,89 CENA: PESCADO+VERDURA+LACTEO	KCAL:588 P:12,35 L:27,54 HC:60,11 CENA: VERDURA+HUEVO+FRUTA	KCAL:620 P:16,94 L:34,73 HC:65,07 CENA: PASTA+PESCADO+LACTEO
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO AL TOMILLO ARROZ SALTEADO PAN BLANCO Y FRUTA	PATATAS EN AMARILLO CON ATUN ENSALADA DE TOMATE-ACEITUNA Y QUESO FRESCO PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA CON PASTA TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA MIXTA PAN INTEGRAL Y FRUTA	POTAJE DE CHICHARITOS DE CARILLA ROSADA A LA VIZCAINA TOMATE AL HORNO PAN BLANCO Y FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA (ternera) (CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA) ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, col lombarda, cebolla, aceitunas, huevo) PAN BLANCO Y FRUTA
KCAL:569 P:24,31 L:23,35 HC:64,44 CENA: PASTA+PESCADO+VERDURA+FRUTA	KCAL:602 P:12 L:32 HC:54 CENA: PATATA+CARNE+YOGURT	KCAL:597 P:15 L:31 HC:54 CENA: HUEVO+VERDURA+FRUTA	KCAL:541 P:15,69 L:31,39 HC:52,91 CENA: ARROZ+CARNE+YOGURT	KCAL:590 P:12,55 L:27,04 HC:60,54 CENA: VERDURA+HUEVO+FRUTA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
LENTEJAS CON CHORIZO Y MORCILLA ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, cebolla, maiz, espárragos, atun, huevo) PAN BLANCO Y FRUTA	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (CREMA DE CALABACIN) MERLUZA A LA MARINERA Y ZANAHORIAS SALTEADAS PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA DE PESCADO TORTILLA A LA FRANCESA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL Y FRUTA	CREMA HORTELANA CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SU JUGO AL HORNO Y PATATAS PANADERAS PAN BLANCO Y FRUTA	ESPIRALES AL AJILLO (SOPA JULIANA) ENSALADA TROPICAL (lechuga, piña, maiz, surimi, manzana, gambas, cebolla, salsa rosa) PAN BLANCO Y FRUTA
KCAL:517 P:13,41 L:28,67 HC:57,72 CENA: ENSALADA+CARNE+LACTEO	KCAL:678 P:14,61 L:24,93 HC:60,46 CENA: ENSALADA+HUEVO+FRUTA	KCAL:593 P:14 L:35 HC:50 CENA: PESCADO+PASTA+LACTEO	KCAL:569 P:24,31 L:23,35 HC:64,44 CENA: VERDURA+HUEVO+FRUTA	KCAL:590 P:12,55 L:27,04 HC:60,54 CENA: VERDURA+HUEVO+LACTEO

Fruta: se ofertará la fruta de temporada (plátano, manzanas, peras, naranjas, kiwi)

Consejos para una alimentación saludable:

- Mantener un horario fijo para las comidas principales.
- Masticar despacio los alimentos.
- Consumir una gran variedad de frutas y verduras, hasta 600 gramos diarios.
- Llenar el carrito de la compra con productos lácteos desnatados o bajos en grasas.
- Optar por carnes con un menor aporte graso como pollo, pavo, conejo o avestruz.
- Escoger 'grasas saludables' como el aceite de oliva, mejor si es virgen, por su mayor riqueza en antioxidantes.
- Consumir pescado, especialmente azul, 3 o más veces por semana.