

C.E.E.E. VIRGEN DEL AMPARO



MENÚ BASAL

CURSO 2020/2021
MES: SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
			CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS DE POLLO-PAVO A LA JARDINERA (zanahoria, guisante, cebolla patata) PAN BLANCO Y FRUTA	CODITOS EN SALSA DE TOMATE Y ATUN (CREMA DE ZANAHORIAS) ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate, maiz, cebolla, queso) PAN BLANCO Y FRUTA
			KCAL:608 P:11 L:29 HC:58 CENA:PESCADO+VERDURA+FRUTA	KCAL:632 P:27,2 L:19,02 HC:61,12 CENA:CARNE+PATATA+FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS Y ZANAHORIAS COCIDAS EN ENSALADA PAN BLANCO Y FRUTA	JUDIAS PINTAS CON VERDURAS ATUN AL HORNO (atún, cebolla, ajo, limon) ENSALADA DE RUCULA PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA JULIANA POLLO AL HORNO (contramuslos, ajo y perejil) Y ARROZ PILAF (cebolla y ajo) PAN INTEGRAL Y FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS ROSADA AL HORNO ENCEBOLLADA Y ENSALADA DE BROTES TIERNOS PAN BLANCO Y FRUTA	ESPIRALES A LA BOLOÑESA (CREMA DE VERDURAS CON POLLO) ENSALADA DE LA HUERTA (cherry, cebolla lechuga, zanahoria y huevo) PAN BLANCO Y FRUTA
KCAL:605 P:14,18 L:15,87 HC:83,07 CENA:PASTA+PESCADO Y FRUTA	KCAL:570 P:25,80 L:22,92 HC:63,74 CENA:CARNE+PATATA+LACTEO	KCAL:595 P:14,15 L:23,57 HC:71,13 CENA:ENSALADA+PESCADO+FRUTA	KCAL:590 P:21,98 L:23,66 HC:72,48 CENA:ENSALADA+HUEVO+LACTEO	KCAL:590 P:12,42 L:27,04 HC:60,54 CENA:PESCADO+PATATA+LACTEO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PATATAS GUIADAS CON POLLO ENSALADA MEDITERRANEA (tomate, rúcula cebolla, maiz, queso fresco) PAN BLANCO Y FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS DE CARILLA JIBIA EN AMARILLO PAN BLANCO Y FRUTA	MACARRONES CON GAMBAS (ESTOFADO DE VERDURAS CON PATATAS) TORTILLA DE CALABACIN Y ENSALADA DE LECHUGA PAN INTEGRAL Y FRUTA	PISTO CON ARROZ (EMBLANCO) MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJOS MENESTRA SALTEADA PAN BLANCO Y FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS FRITAS PAN BLANCO Y FRUTA
KCAL:631 P:14,51 L:26,98 HC:55,42 CENA:PESCADO+PATATA+LACTEO	KCAL:571 P:25,5 L:24,5 HC:68,69 CENA:CARNE+PASTA+FRUTA	KCAL:636 P:14,15 L:28,30 HC:57,45 CENA:VERDURA+PESCADO+LACTEO	KCAL:578 P:14,61 L:24,93 HC:60,46 CENA:CARNE+PASTA+FRUTA	KCAL:585 P:18,72 L:20,9 HC:79,61 CENA:ARROZ+HUEVO+LACTEO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
CREMA DE CALABACIN SALCHICHAS DE POLLO-PAVO AL HORNO ARROZ SALTEADO AL AJILLO PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO GALLO AL HORNO EN SASA VERDE Y PATATAS COCIDAS PAN BLANCO Y FRUTA	LENTEJAS A LA RIOJANA CON CHORIZO Y MORCILLA TORTILLA A LA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL Y FRUTA		
KCAL:543 P:12,93 L:32,71 HC:54,36 CENA:ENSALADA+PESCADO+LACTEO	KCAL:514 P:13,89 L:33,69 HC:52,42 CENA:HUEVO+VERDURA+FRUTA	KCAL:619 P:15,90 L:32,53 HC:52,23 CENA:CARNE+PATATA+LACTEO	CENA	CENA

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 comprar 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.