

ABRIL 2018



Menú Colesterolemia

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	1º Patatas en salsa verde 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate P Melocotón en almíbar Cena: Ensalada y pavo	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Mandarina Cena: Ensalada y pescado	1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa de setas. P Pera Cena: Ensalada y huevo	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria) 2º Bacalao al horno en salsa verde P Yogurt Cena: Verdura y Ave
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) 2º Albóndigas de pollo en salsa suave P Manzana Cena: Ensalada y ternera	1º Paella Valenciana. 2º Huevos cocidos con pisto Manchego P Plátano Cena: Verduras y Pescado	1º Tallarines con salsa de tomate 2º Filete de merluza en salsa verde P Pera Cena: Verduras y Ave	1º Judías verdes rehogadas 2º Lomo asado con salsa de manzana P Naranja Cena: Ensalada y Pescado	1º Garbanzos guisados. 2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt Cena: Ensalada y huevo
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º Sopa de lluvia 2º Merluza al horno en salsa meniere P Pera Cena: Verdura y ave	1º Crema de calabacín 2º Estofado de ternera en salsa de verduras con setas P Manzana Cena: Ensalada y pescado	1º Pasta de verduras con salsa de tomate 2º Calamar a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Naranja Cena: Ensalada y ternera	1º Acelgas rehogadas con patata. 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate P Plátano Cena: Ensalada y huevo	1º Lentejas estofadas con verduras 2º Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate P Yogurt. Pan integral Cena: Verduras y pescado
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º Judías pintas estofadas 2º Filete de abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate P Manzana Cena: Ensalada y ternera	1º Marmitako 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera P Pera Cena: Verduras y huevo	1º Puré de acelgas y espinacas 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria P Naranja Cena: Ensalada y pescado	1º Arroz con salchichas y tomate 2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate P Plátano Cena: Ensalada y pavo	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Natillas de vainilla Cena: Verdura y pescado
LUNES 30				
NO LECTIVO				

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo desnatado (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo desnatado y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la ZUMBA. Taller del Día del Libro. Juegos de zumba. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).