

# MENÚ MAYO 2018

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>FESTIVO NACIONAL</b>	Alubias con calabaza	Queso fresco de Burgos	Guiso de patatas en amarillo	Crema de verduras
	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz	Bacalao al horno con tomate	Pollo en salsa
	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y yogur	Coliflor cocida	Patatas al horno con perejil
	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
	691,12 Kcal 26,3 gr. P 7,8 gr. SFA	25,4 gr. L 0,4 gr. sal 91,6 gr. C 30,0 gr. Azúcares	688,20 Kcal 28,9 gr. P 3,7 gr. SFA	647,26 Kcal 24,4 gr. P 4,2 gr. SFA
			26,4 gr. L 0,6 gr. sal 83,7 gr. C 17,9 gr. Azúcares	22,7 gr. L 0,6 gr. sal 86,3 gr. C 8,4 gr. Azúcares
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con salsa de tomate	Lentejas con verduras	Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Patatas guisadas a la marinera
Mulitos de pollo horneados y en salsa	Tortilla de patatas	Queso fresco de Burgos	Marrajo al horno	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Guisantes cocidos y salteados	Judías verdes al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla	Calabacines salteados	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
679,83 Kcal 24,4 gr. P 7,0 gr. SFA	696,31 Kcal 24,5 gr. P 5,5 gr. SFA	623,86 Kcal 21,7 gr. P 6,2 gr. SFA	631,35 Kcal 19,6 gr. P 4,4 gr. SFA	667,06 Kcal 20,7 gr. P 10,2 gr. SFA
22,2 gr. L 0,4 gr. sal 95,5 gr. C 18,0 gr. Azúcares	26,8 gr. L 0,4 gr. sal 89,3 gr. C 22,3 gr. Azúcares	28,4 gr. L 0,4 gr. sal 72,7 gr. C 24,5 gr. Azúcares	25,5 gr. L 0,6 gr. sal 83,2 gr. C 7,4 gr. Azúcares	24,9 gr. L 0,4 gr. sal 88,0 gr. C 10,2 gr. Azúcares
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con verduras	Alubias a la jardinera	Crema de zanahorias	Cascote	Sopa de puchero
Merluza al horno	Tortilla francesa	Salmón al horno	Huevo cocido	Hamburguesa de ternera al horno
Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y tomate	Coliflor rehogada	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla	Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta
696,33 Kcal 23,8 gr. P 3,5 gr. SFA	701,22 Kcal 21,1 gr. P 6,4 gr. SFA	630,44 Kcal 25,1 gr. P 4,8 gr. SFA	604,24 Kcal 25,9 gr. P 4,3 gr. SFA	700,88 Kcal 27,9 gr. P 8,2 gr. SFA
20,6 gr. L 0,6 gr. sal 104,0 gr. C 8,4 gr. Azúcares	32,8 gr. L 0,4 gr. sal 80,5 gr. C 16,2 gr. Azúcares	26,7 gr. L 0,6 gr. sal 70,2 gr. C 10,5 gr. Azúcares	23,2 gr. L 0,6 gr. sal 73,1 gr. C 24,8 gr. Azúcares	21,9 gr. L 0,6 gr. sal 98,0 gr. C 13,0 gr. Azúcares
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Espirales con salsa de tomate	Potaje de garbanzos	Patatas guisadas con magro de cerdo
Tilapia guisada en amarillo	Cinta de lomo de cerdo en salsa	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Repollo salteado esparragado	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y brotes de soja	Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta
628,73 Kcal 26,8 gr. P 5,1 gr. SFA	692,21 Kcal 24,3 gr. P 5,1 gr. SFA	652,51 Kcal 21,0 gr. P 5,1 gr. SFA	672,34 Kcal 24,5 gr. P 6,8 gr. SFA	609,44 Kcal 19,1 gr. P 4,5 gr. SFA
25,7 gr. L 0,6 gr. sal 70,4 gr. C 5,9 gr. Azúcares	21,9 gr. L 0,6 gr. sal 102,2 gr. C 10,2 gr. Azúcares	24,7 gr. L 0,6 gr. sal 86,7 gr. C 20,2 gr. Azúcares	27,5 gr. L 0,4 gr. sal 81,8 gr. C 31,4 gr. Azúcares	20,5 gr. L 0,4 gr. sal 87,1 gr. C 8,4 gr. Azúcares
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Potaje extremeño con magro de cerdo	Crema de verduras	Guiso de patatas en amarillo	Alubias con calabaza	
Atún horneado encebollado	Pollo guisado en salsa	Bacalao horneado con tomate	Queso fresco de Burgos	
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y maíz	Patatas al horno con perejil	Coliflor aliñada	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla	
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	
671,66 Kcal 27,6 gr. P 3,6 gr. SFA	628,36 Kcal 28,4 gr. P 3,7 gr. SFA	681,05 Kcal 28,4 gr. P 3,7 gr. SFA	590,57 Kcal 20,6 gr. P 6,3 gr. SFA	
27,8 gr. L 0,4 gr. sal 77,9 gr. C 10,0 gr. Azúcares	28,4 gr. P 3,7 gr. SFA	28,4 gr. P 3,7 gr. SFA	27,0 gr. L 0,4 gr. sal 68,5 gr. C 17,5 gr. Azúcares	

# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

## SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

### 1 DE MAYO

Sopa de puchero con fideos



Hamburguesa de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate

Pan blanco, agua y fruta



650,67 Kcal

20,8 gr. P      24,6 gr. L      86,4 gr. C  
4,0 gr. SFA      0,6 gr. sal      14,8 gr. Azúcares

## SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
M1	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Acedias fritas con ensalada de lechuga	Pan y piña en su jugo
X2	Ensaladilla casera de gambas	Calamares a la romana con menestra	Pan y fruta
J3	Puré de calabaza y queso rallado	Salchichas frescas al vino blanco	Pan y fruta
V4	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Mitades de huevo cocido con bechamel	Pan y natillas caseras
L7	Judías verdes con piñones y jamón serrano	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
M8	Ensalada de tomate, melva y orégano	Croquetas caseras de puchero	Pan y yogur líquido
X9	Ensalada de manzana y nueces con salsa César	Rollitos de jamón york con queso Philadelphia	Pan y fruta
J10	Gazpacho con jamón serrano picado	Brochetas de pollo y verduras	Pan y fruta
V11	Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla	Solomillo a la plancha con salsa mozárabe	Pan y cuajada
L14	Arroz tres delicias casero	Bocadillo de tortilla de jamón serrano con rodajas de tomate	Pan y fruta
M15	Sopa de fideos	Chuleta de cerdo a la plancha con patatas gajo	Pan y fruta
X16	Ensalada de pasta tricolor con salmón	Tortilla de atún	Pan y yogur de frutas
J17	Crema de calabacín y queso	Boquerones rebozados con rodajas de tomate natural	Pan y fruta
V18	Ensalada de rúcula con nueces y queso de cabra	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y brocheta de bolitas de melón y sandía
L21	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Huevos rellenos con palitos de cangrejo	Pan y fruta
M22	Patatas aliñadas con huevo y cebolla	Filetes de dorada al horno con pipirrana (picadillo de tomate y pimiento)	Pan y macedonia de frutas
X23	Sopa de letras	Alitas de pollo fritas con patatas	Pan y fruta
J24	Gazpacho con guarnición	San jacobito casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y fruta
V25	Champiñones al ajillo	Croquetas de bacalao con aliño de pimientos del piquillo	Pan y gelatina de fresa
L28	Sopa de picadillo con huevo picado y jamón	Sándwich de york y queso con ensaladilla	Pan y fruta
M29	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Acedias fritas con zanahoria rallada	Pan y piña en su jugo
X30	Salmorejo con huevo cocido picado	Revuelto de pimientos (verde, rojo y amarillo) con jamón ibérico	Pan y fruta
J31	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Salchichas frescas al vino blanco (al horno)	Pan y fruta

## EJERCICIO PARA TODA LA SEMANA

Si hacemos cuentas, a las 7 horas de clases en el colegio, hay que sumar las 9 o 10 horas de sueño nocturno; y las 2 horas de deberes, más las 2 de TV, son más de 20 horas en estado de inactividad.

Está claro que, la tendencia actual es movernos cada vez menos, propiciando un caldo cultivo para la aparición de la obesidad, diabetes e hipertensión.

Estas enfermedades aparecen porque el cuerpo humano no está preparado para el sedentarismo.

Es por todo ello que, nuestros genes estén codificados para obtener beneficios de cualquier actividad regular que hagamos.

Debemos aprovechar el buen tiempo que llega ahora, para hacer deportes al aire libre, así como, las vacaciones de verano para realizar deportes en el mar (vela, surf...) así, el beneficio es múltiple por disfrutar del sol y la playa.

