

## MENÚ FEBRERO I.E.S. SOBRARBE

<i>LUNES 1</i>	<i>MARTES 2</i>	<i>MIÉRCOLES 3</i>	<i>JUEVES 4</i>	<i>VIERNES 5</i>
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Longaniza asada con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Bacalao a la riojana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con zanahoria</p> <p>Lubina a la plancha</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Paella de verduras con un poquito de calamar para dar sabor</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Frutero multicolor o macedonia</p>
<i>LUNES 8</i>	<i>MARTES 9</i>	<i>MIÉRCOLES 10</i>	<i>JUEVES 11</i>	<i>VIERNES 12</i>
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Atún al horno con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas con un poquito de chorizo</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Huevos rellenos de atún con lechuga</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p> <hr/>	<p>Crema de verduras</p> <p>Costilla de cerdo al horno</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Salchichas de ave asadas con patatas fritas</p> <p>Frutero multicolor o macedonia</p>
<i>LUNES 15</i>	<i>MARTES 16</i>	<i>MIÉRCOLES 17</i>		
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Albóndigas de bacalao con salsa de tomate y pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada vegetal</p> <p>Salmón al horno con patata y cebolla</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla y salsa de tomate</p> <hr/> <p>Cordero al horno</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p>		
<i>LUNES 22</i>	<i>MARTES 23</i>	<i>MIÉRCOLES 24</i>	<i>JUEVES 25</i>	<i>VIERNES 26</i>
<p>Ensalada mixta</p> <p>Guiso de patatas, sepia y huevo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Lubina a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Lomo con escalibada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patatas y jamón</p> <p>Merluza o liba al horno</p> <hr/> <p>Yogurt natural</p> <hr/>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Frutero multicolor</p>

- Todas las comidas se acompañan de pan y agua
- Masticar lentamente los alimentos disfrutando de sus sabores y texturas
- Aprovecha el momento y relaciónate con el resto de los compañeros, el comer no solo es un acto de ingerir alimento, sino también de relacionarse.
- **NOTA INFORMATIVA SOBRE EL CONSUMO DE HUEVO:** En la actualidad, no tenemos que tener miedo al consumo de huevo como se manifestaba años anteriores con alegaciones nutricionales bastante erróneas. No hay que contar cuantas veces consumimos huevo a la semana, no pasa nada porque comas entre 4- 6 veces huevo a la semana, lo importante es el cómputo global de tu alimentación y estilo de vida. Si por ejemplo en una comida en el instituto hemos comido ya huevo, pues sería mejor dejar su consumo para otro día. Por ejemplo, si un día en el comedor del centro no hay huevos, puedo consumirlo revuelto en un desayuno, o lo puedo dejar para la cena en una tortilla rellena de atún, o champiñones, o jamón serrano... Sobre todo no abusar del huevo en su técnica culinaria “frito” por el contenido graso, mejor sus versiones como “huevo cocido / duro, revuelto, en tortilla, en una tostada, etc....”.
- ¿Dónde tendríamos que VIGILAR el consumo de huevo?: Personas con hipercolesterolemia que aparte tienen otros factores de riesgo, ahí **NO ELIMINARÍAMOS** el consumo de huevo, pero **SÍ ADAPTARÍAMOS LA FRECUENCIA**.