

MENÚ MAYO I.E.S. SOBRARBE

<i>LUNES 3</i>	<i>MARTES 4</i>	<i>MIÉRCOLES 5</i>	<i>JUEVES 6</i>	<i>VIERNES 7</i>
<p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, atún, olivas)</p> <p>Longaniza asada con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Huevos rellenos de atún con lechuga</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 con lechuga</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 10</i>	<i>MARTES 11</i>	<i>MIÉRCOLES 12</i>	<i>JUEVES 13</i>	<i>VIERNES 14</i>
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Salmón al horno con cebolla</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>Bacalao a la vizcaína</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Costilla de cerdo al horno</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Salchichas de ave asadas con lechuga</p> <p>Frutero multicolor o macedonia</p>
<i>LUNES 17</i>	<i>MARTES 18</i>	<i>MIÉRCOLES 19</i>	<i>JUEVES 20</i>	<i>VIERNES 21</i>
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Albóndigas de ternera y cerdo con salsa de tomate y pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada vegetal (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, remolacha, olivas)</p> <p>Marmitako</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla y salsa de tomate</p> <p>Caldereta de cordero</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con zanahoria</p> <p>Salmón al horno con cebolla</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Pechuga con lechuga</p> <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> <hr/> <p>Merluza al horno con picada pimiento, ajo y perejil</p> <hr/> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de marisco</p> <p>Lomo adobado con escalibada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <hr/> <p>Lubina a la plancha</p> <hr/> <p>Yogurt natural</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Frutero multicolor</p>

<i>LUNES 31</i>				
Arroz a la cubana				
Rabas				
Fruta de temporada				

- 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.