

MENÚ MAYO I.E.S. SOBRARBE

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, atún, olivas) Longaniza asada con patatas fritas Fruta de temporada	Lentejas estofadas Huevos rellenos de atún con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Pollo al horno Fruta de temporada	Garbanzos estofados con zanahoria Lubina a la plancha con lechuga Yogurt natural	Paella de verduras con un poquito de calamar para dar sabor Pechuga de pavo a la plancha Frutero multicolor o macedonia
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Salmón al horno con cebolla Fruta de temporada	Judías blancas con un poquito de chorizo Pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Macarrones a la napolitana Bacalao a la vizcaína Fruta de temporada	Crema de verduras Costilla de cerdo al horno Yogurt natural	Ensaladilla rusa Salchichas de ave asadas con lechuga Frutero multicolor o macedonia
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas estofadas Albóndigas de ternera y cerdo con salsa de tomate y pimientos Fruta de temporada	Ensalada vegetal (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, remolacha, olivas) Marmitako Yogurt natural	Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla y salsa de tomate Caldereta de cordero Fruta de temporada	Garbanzos estofados con zanahoria Salmón al horno con cebolla Yogurt natural	Ensalada de pasta Pechuga con lechuga Fruta de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada mixta Guiso de patatas, sepia y huevo Fruta de temporada	Lentejas estofadas Merluza al horno con picada pimiento, ajo y perejil Fruta de temporada	Paella de marisco Lomo adobado con escalibada Fruta de temporada	Crema de calabacín Lubina a la plancha Yogurt natural	Judías verdes con patata Ternera guisada Frutero multicolor

LUNES 31				
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 relájate 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 ELIMINARIAMOS el consumo de huevo, pero SÍ ADAPTARIAMOS LA FRECUENCIA.

