

MENÚ FEBRERO 22 I.E.S. SOBRARBE

<i>LUNES 31</i>	<i>MARTES 1</i>	<i>MIÉRCOLES 2</i>	<i>JUEVES 3</i>	<i>VIERNES 4</i>
Paella Longaniza al horno Fruta de temporada	Macarrones gratinados Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Acelgas con patata y sofrito de jamón Ternera guisada Fruta de temporada	Judías blancas con trocitos de huevo Lubina a la plancha con lechuga Yogur natural	Sopa de cocido Pechugas de pollo con lechuga Frutero multicolor
<i>LUNES 7</i>	<i>MARTES 8</i>	<i>MIÉRCOLES 9</i>	<i>JUEVES 10</i>	<i>VIERNES 11</i>
Arroz tres delicias Atún al horno con tomate Fruta de temporada	Garbanzos estofados Huevos rellenos de atún con lechuga Fruta de temporada	Espaguetis a la napolitana Pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Crema de verduras Costilla de cerdo al horno Yogur natural	Ensalada mixta Salchichas con patatas fritas Frutero multicolor o macedonia
<i>LUNES 14</i>	<i>MARTES 15</i>	<i>MIÉRCOLES 16</i>		
Lentejas estofadas Albóndigas con salsa de tomate y pimientos Fruta de temporada	Paella de marisco Salmón al horno con cebolla con lechuga Yogur natural	Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla Cordero al horno con patatas		
<i>LUNES 21</i>	<i>MARTES 22</i>	<i>MIÉRCOLES 23</i>	<i>JUEVES 24</i>	<i>VIERNES 25</i>
Ensalada mixta Guiso de patatas, sepia y huevo Fruta de temporada	Arroz con pollo <hr/> Merluza o liba al horno con lechuga Fruta de temporada	Fideuá de verduras Lomo con escalibada Fruta de temporada	<hr/> Guisantes con patatas y jamón <hr/> Lubina a la plancha con lechuga <hr/> Yogur natural	Judías verdes con patata Ternera guisada Frutero multicolor
<i>LUNES 28</i>				
Paella de verduras con un poco de calamar Hamburguesa 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.