

MENÚ MAYO 2022 I.E.S. SOBRARBE

| | <i>MARTES 3</i> | <i>MIÉRCOLES 4</i> | <i>JUEVES 5</i> | <i>VIERNES 6</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <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> <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</p> |
| <i>LUNES 9</i> | <i>MARTES 10</i> | <i>MIÉRCOLES 11</i> | <i>JUEVES 12</i> | <i>VIERNES 13</i> |
| <p>Judías verdes con patatas</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>Sopa de cocido</p> <p>Alitas de pollo con tomate</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</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Frutero multicolor</p> |
| <i>LUNES 16</i> | <i>MARTES 17</i> | <i>MIÉRCOLES 18</i> | <i>JUEVES 19</i> | <i>VIERNES 20</i> |
| <p>Alubias rojas estofadas</p> <p>Albóndigas de ternera y cerdo con salsa de tomate y pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada vegetal</p> <p>Marmitako</p> <p>Helado</p> | <p>Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla y salsa de tomate</p> <p>Caldereta de cordero</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con cebolla</p> <p>Yogurt natural</p> | <p>Ensalada de pasta</p> <p>Pechuga con lechuga</p> <p>Macedonia</p> |
| <i>LUNES 23</i> | <i>MARTES 24</i> | <i>MIÉRCOLES 25</i> | <i>JUEVES 26</i> | <i>VIERNES 27</i> |
| <p>Ensalada mixta</p> <p>Guiso de patatas, sepia y huevo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de marisco</p> <p>Lomo adobado con escalibada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><i>Judías verdes con patata</i></p> <p><i>Lubina a la plancha con lechuga</i></p> <p>Yogur natural</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Ternera guisada con patata</p> <p>Frutero multicolor</p> |

| <i>LUNES 30</i> | <i>MARTES 31</i> | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Ensaladilla mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, atún y olivas) Rabas con lechuga Fruta de temporada | Arroz a la cubana Pechuga a la plancha 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.**



Laura Caverro Sancho
 Dietista-Nutricionista
 Nº Col. ARAOO219