

MENÚ MAYO 2023 I.E.S. SOBRARBE

	<i>MARTES 2</i>	<i>MIÉRCOLES 3</i>	<i>JUEVES 4</i>	<i>VIERNES 5</i>
	<p>Judías blancas con un poquito de chorizo</p> <p>Pollo al horno con pimientos asados</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>Estofado de cerdo con lechuga</p> <p>Frutero multicolor</p>	<p>Arroz negro</p> <p>Salmón al horno con cebolla</p> <p>Yogurt natural</p>
<i>LUNES 8</i>	<i>MARTES 9</i>	<i>MIÉRCOLES 10</i>	<i>JUEVES 11</i>	<i>VIERNES 12</i>
<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Longaniza asada con berenjena al horno</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>Caldereta de cordero con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Lubina a la plancha con lechuga</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Paella de verduras con un poquito de calamar</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Frutero multicolor</p>
<i>LUNES 15</i>	<i>MARTES 16</i>	<i>MIÉRCOLES 17</i>	<i>JUEVES 18</i>	<i>VIERNES 19</i>
<p>Alubias rojas estofadas</p> <p>Rabas de calamar con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis napolitana</p> <p>Alitas de pollo con calabacín al horno</p> <p>Helado</p>	<p>Ensalada ilustrada (lechuga, tomate, zanahoria, remolacha)</p> <p>Chiretas / Costillade cerdo con champiñones</p> <p>Fruta detemporada</p>	<p>Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla y salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con patata</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Ternera guisada con patata</p> <p>Frutero multicolor</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>Bacalao a la riojana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de marisco</p> <p>Lomo 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>Lasaña vegetal</p> <p>Salchichas con champiñones</p> <p>Macedonia</p>

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31
<p>Acelgas con patata</p> <p>Salmón encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada ilustrada (vegetal+atún)</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fresas con yogur</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.**



Laura Cavero Sancho
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARAOO219