

MENÚ MAYO 2024 I.E.S. SOBRARBE

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES 1</i>	<i>JUEVES 2</i>	<i>VIERNES 3</i>
			<p>Garbanzos estofados con zanahoria</p> <p>Lubina al horno con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras con un poquito de calamar para dar sabor</p> <p>Longaniza al horno</p> <p>Yogurt natural</p>
<i>LUNES 6</i>	<i>MARTES 7</i>	<i>MIÉRCOLES 8</i>	<i>JUEVES 9</i>	<i>VIERNES 10</i>
<p>Judías blancas</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con jamón y un poco de patata</p> <p>Caldereta de cordero</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Salmón al horno con cebolla</p> <p>Frutero multicolor o macedonia</p>	<p>Ensalada ilustrada</p> <p>Costilla de cerdo al horno con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>
<i>LUNES 13</i>	<i>MARTES 14</i>	<i>MIÉRCOLES 15</i>	<i>JUEVES 16</i>	<i>VIERNES 17</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, atún, cebolla, zanahoria, remolacha,olivas)</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli con sofrito de jamón serrano, cebolla</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas con patata</p> <p>Dorada al horno</p> <p>Yogurt natural</p>	<p>Patatas guisadas con sepia y arroz</p> <p>Pollo deshuesado al ajillo con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>
<i>LUNES 20</i>	<i>MARTES 21</i>	<i>MIÉRCOLES 22</i>	<i>JUEVES 23</i>	<i>VIERNES 24</i>
<p>Judías verdes con patata</p> <p>Merluza al horno con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas</p> <p>Hamburguesa con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Yogur</p>	<p>Paella de marisco</p> <p>Lubina a la plancha</p> <p>Frutero multicolor</p>

<i>LUNES 27</i>	<i>MARTES 28</i>	<i>MIÉRCOLES 29</i>	<i>JUEVES 30</i>	<i>VIERNES 31</i>
<p>Acelgas con patata</p> <p>Rabas con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con zanahoria</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, atún, olivas)</p> <p>Longaniza asada con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz marinero</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis</p> <p>Huevos rellenos de atún con tomate</p> <p>Yogur natural</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