

MENÚ INVIERNO I.E.S. SOBRARBE

PRIMERA SEMANA <i>LUNES</i>		<i>MARTES</i>		<i>MIÉRCOLES</i>		<i>JUEVES</i>		<i>VIERNES</i>	
Lentejas con arroz		Espaguetis a la Napolitana ^(1,9)		Brócoli con patatas		Garbanzos estofados		Paella de verduras	
Longaniza con ensalada de tomate ^(7,13)		Merluza en salsa verde ⁽⁴⁾		Pollo a la chilindrón con lechuga		Bacalao a la riojana ⁽⁴⁾		Ternera a la plancha con ensalada mixta	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lácteo ⁽⁷⁾		Frutero multicolor o macedonia	
13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años
850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal
SEGUNDA <i>LUNES</i>		<i>MARTES</i>		<i>MIÉRCOLES</i>		<i>JUEVES</i>		<i>VIERNES</i>	
Judietas con patata		Arroz a la cubana con huevo ⁽³⁾		Crema de garbanzos y calabaza ⁽⁹⁾		Sopa de cocido con fideos ⁽¹⁾		Verdura de temporada con patata	
Albóndigas en salsa de tomate y pimientos ^(1,8)		Rabas de calamar horneadas con lechuga ^(1,4)		Merluza con patatas al horno ⁽⁴⁾		Costilla al horno con ensalada de tomate		Bacalao rebozado con ensalada de tomate ^(1,3,4)	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lácteo ⁽⁷⁾		Frutero multicolor o macedonia	
13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años
850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal
TERCERA <i>LUNES</i>		<i>MARTES</i>		<i>MIÉRCOLES</i>		<i>JUEVES</i>		<i>VIERNES</i>	
Coliflor con patata		Arroz tres delicias ^(1,2,3)		Crema de verduras		Verdura de temporada con patata		Lentejas estofadas ⁽⁹⁾	
Ternera guisada		Atún al horno con tomate ⁽⁴⁾		Pollo al horno con ensalada de lechuga		Merluza a la romana con ensalada de tomate ^(1,3,4)		Salchichas de Ave con lechuga ⁽¹⁾	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lácteo ⁽⁷⁾		Frutero multicolor o macedonia	
13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años
850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal

CUARTA <i>LUNES</i>		<i>MARTES</i>		<i>MIÉRCOLES</i>		<i>JUEVES</i>		<i>VIERNES</i>	
Macarrones a la napolitana ^(1,9)		Alubias estofadas ⁽⁹⁾		Sopa de ave con arroz		Guisantes con patatas y jamón ⁽⁹⁾		Arroz refrito con ajos	
Hamburguesas de ternera con ensalada mixta ⁽¹⁾		Bacalao con tomate ⁴		Lomo de Sajonia con ensalada mixta		Salmón encebollado al horno con ensalada de tomate ⁽⁴⁾		Caldereta de cordero	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lácteo ⁽⁷⁾		Frutero multicolor o macedonia	
13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años	13-15 años	16-18 años
850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal	850kcal	990 kcal

Todos los Menús incluyen la ración de pan^(1,13) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica.

Leyenda de Alérgenos:

1: Gluten, 2: Crustáceos, 3: Huevo, 4: Pescados, 5: Cacahuete; 6: Soja; 7: Lácteos; 8: Fruto de cáscara; 9: Apio; 10: Mostaza; 11: Sésamo; 12: Moluscos; 13: Sulfitos.

Recomendaciones nutricionales

- Comer todos los miembros de la familia lo mismo
- Merendar al menos tres horas antes de la cena.
- Colaborar poniendo la mesa o en preparar algo sencillo de la cena.
- Intentar no picar justo antes de cenar.
- Cenar siempre a la misma hora.
- Cenar temprano para no llegar muy cansados e irascibles.

Cómo estructuramos las cenas:

- . **El primer plato de la cena debería estar compuesto por verduras**, ya sean hervidas, verduras salteadas o ensaladas. También son válidas las sopas y los purés, pero no el mismo día que se han servido en el colegio.
- . **Los segundos platos variarán en función de la ingesta del mediodía: las carnes se complementarán siempre con pescado o huevo**, los pescados o huevos se complementarán con carnes. Lo importante es que al final de la semana, se hayan consumido carnes, pescados y huevos con una frecuencia similar.
- . **El mejor postre siempre es la fruta** y para facilitar su consumo, siempre debemos ofrecerla (los lácteos, pueden incluirse en las meriendas y medias mañanas) .