

Menú basal. Colegio Europa. Marzo 2018.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5-Mar-18		6-Mar-18		7-Mar-18		8-Mar-18		9-Mar-18	
CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata, puerros...) ESTOFADO PATATAS C/POLLO (zanahorias, guisantes, puerro...)		COCIDO ANDALUZ (patatas, j. verdes, puerro...) PECHUGA DE PAVO PLANCHA ENSALADA TOMATE Y MAÍZ		ARROZ CON HUEVO FRITO Y TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS, PEPINO FRUTA DE IV GAMA		LENTEJAS CON VERDURA (puerros, zanahoria, pimientos...) ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA LECHUGA TOMATE MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA DE IV GAMA		MIGAS DE HARINA BOQUERONES FRITOS ENS. CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS YOGUR DE FRUTAS	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DEL TIEMPO	
Kcal.: 600	Prot.: 12%	Kcal.: 613	Prot.: 15%	Kcal.: 655	Prot.: 12%	Kcal.: 588	Prot.: 17%	Kcal.: 687	Prot.: 15%
HC: 57%	Lip.: 31%	HC: 49%	Lip.: 34%	HC: 55%	Lip.: 38%	HC: 52%	Lip.: 31%	HC: 50%	Lip.: 33%
12-Mar-18		13-Mar-18		14-Mar-18		15-Mar-18		16-Mar-18	
ARROZ CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA FRANCESA VERDURAS AL HORNO (calabacín, berenjena, zanahoria) FRUTA ECOLÓGICA		ALUBIAS CON CHORIZO (patatas, pimientos, zanahorias...) MERLUZA AL HORNO (con cebolla y tomate) ENSALADA LECHUGA TOMATE MAÍZ		CREMA DE VERDURAS (puerros, apio, judías verdes...) CINTA DE LOMO DE CERDO PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA DE IV GAMA		COCIDO C/POLLO (patatas, j. verdes, zanahoria...) ENSALADA DE QUINOA (tomate, pepino, menta...)		COUS-COUS CON VERDURAS (calabacín, curry, cebolla...) SALMÓN A LA PLANCHA CON ZUMO DE NARANJA ENSALADA COL, ACEITUNAS, ZANAHORIAS FRUTA ECOLÓGICA	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA ECOLÓGICA	
Kcal.: 627	Prot.: 16%	Kcal.: 599	Prot.: 15%	Kcal.: 600	Prot.: 14%	Kcal.: 616	Prot.: 15%	Kcal.: 625	Prot.: 12%
HC: 49%	Lip.: 38%	HC: 53%	Lip.: 31%	HC: 50%	Lip.: 36%	HC: 60%	Lip.: 23%	HC: 49%	Lip.: 38%
19-Mar-18		20-Mar-18		21-Mar-18		22-Mar-18		23-Mar-18	
GUIISO DE TERNERA (patatas, zanahorias, guisantes...) GALLINETA EN SALSA VERDE (ajo, perejil, aceite) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA ECOLÓGICA		ARROZ 3 DELICIAS (gambas, queso, huevo...) MUSLITOS DE POLLO HORNO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA		COCIDO C/VERDURAS (zanahorias, pimiento, tomate) HUEVOS RELLENOS CON ATÚN EN ACEITE ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA FRUTA DE IV GAMA		MACARRONES NAPOLITANA (tomate, queso, aceitunas...) BACALAO FRITO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE IV GAMA		LENTEJAS CON VERDURA (puerros, zanahoria, pimientos...) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN RODAJAS DE TOMATE YOGUR DE FRUTAS	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DEL TIEMPO	
Kcal.: 591	Prot.: 15%	Kcal.: 598	Prot.: 17%	Kcal.: 605	Prot.: 16%	Kcal.: 605	Prot.: 17%	Kcal.: 647	Prot.: 14%
HC: 52%	Lip.: 32%	HC: 49%	Lip.: 33%	HC: 51%	Lip.: 35%	HC: 49%	Lip.: 39%	HC: 51%	Lip.: 34%
2-Apr-18		3-Apr-18		4-Apr-18		5-Apr-18		6-Apr-18	
PATATAS EN AJOPOLLO (huevo, almendras, pan...) MAGRO DE CERDO GUISADA AL CURRY ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA		LENTEJAS CON VERDURA (puerros, zanahoria, pimientos...) BOQUERONES FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA ECOLÓGICA		PAELLA DE CARNE (magra cerdo, pollo, guisantes...) QUESO FRESCO ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, PEPINO FRUTA DE IV GAMA		COCIDO ANDALUZ (patatas, j. verdes, puerro...) TORTILLA DE PATATAS ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE, ATÚN FRUTA DE IV GAMA		ESPIRALES NAPOLITANA (tomate, queso, aceitunas...) MERLUZA AL HORNO (con cebolla y tomate) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DEL TIEMPO	
Kcal.: 600	Prot.: 16%	Kcal.: 600	Prot.: 14%	Kcal.: 599	Prot.: 11%	Kcal.: 632	Prot.: 16%	Kcal.: 592	Prot.: 18%
HC: 50%	Lip.: 32%	HC: 53%	Lip.: 33%	HC: 53%	Lip.: 36%	HC: 50%	Lip.: 34%	HC: 49%	Lip.: 39%

Menú elaborado por:
Fidel Salazar Cueto
Diplomado en Nutrición
Humana y Dietética
Nº colegiado: AND-00196

 Diet&Nut

TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA COMO BEBIDA
L, X, V SE SERVIRÁ UN BOLLO DE PAN BLANCO DE 20-50G. LOS M y J, EL BOLLO SERÁ TAMBIÉN DE 20-50G PERO DE PAN INTEGRAL
LA FRUTA DE TEMPORADA SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, KIWI, MANDARINA, NARANJA
TODAS LAS PATATAS, ACEITE, ARROZ, PASTA, PAN, LEGUMBRES Y PARTE DE LAS VERDURAS SON ECOLÓGICOS

 A.M.R.A
PITACO

Desayunos*

Los desayunos saludables no tiene porqué seguir una pauta estricta. Lo que se debe evitar son los azúcares presentes en bollería, batidos, zumos, galletas.

Un ejemplo de desayuno:

- 1 lácteo (leche, yogur, queso de cualquier modalidad evitando los muy grasos).
- Pan o tostadas con aceite, tomate, aguacate... cereales sin azúcar (avena...)
- Una fruta. El zumo de fruta aunque sea natural no sustituye a la fruta.

Cena complementaria*

Una cena saludable debe estar compuesta por alimentos con un buen perfil nutricional y poco o nada procesados.

Un ejemplo:

- 1ª Semana: Lunes. Arroz y huevo con ensalada, Martes. Ensalada y pescado horno Miércoles. Crema de verduras y carne magra, Jueves. Pasta integral con carne y ensalada, Viernes. Ensalada con aguacate y huevo con patatas
- 2ª Semana: Lunes. Ensalada y pescado, Martes. Pasta con verduras y carne magra, Miércoles. Arroz y pescado con ensalada, Jueves. Patatas con verdura y huevo, Viernes Sopa de verdura y carne magra
- 3ª Semana: Lunes. Pasta integral y huevo con ensalada, Martes. Patatas con verdura y pescado azul, Miércoles. Sopa de arroz con verduras y jamón serrano y queso, Jueves. Verdura cocinada y carne magra, Viernes. Ensalada y cuajadera de pescado
- 4ª Semana: Lunes. Arroz con huevo y ensalada, Martes. Pasta con carne magra y ensalada, Miércoles. Patatas con verdura y pescado, Jueves. Crema de verduras y pescado, Viernes. Ensalada con aguacate y huevo con patata.
- Fruta todos los días
- Pan todos los días (introducir poco a poco el pan integral).
- Agua como bebida.

Hábitos de vida saludables

La actividad física es un pilar fundamental para mantener un hábito de vida saludable. El tipo de deporte y la duración debe adecuarse a la edad y forma física de la persona *Consejos nutricionales para personas sin ningún tipo de alergia

Menu Colegio Europa Abril

Este mes hablamos de ...

Ultraprocesados con menos azúcar: ¿Una solución eficaz?

El plan del Ministerio de Sanidad para mejorar la composición nutricional de los alimentos ultraprocesados propone reducir un 10% su contenido de sal, azúcar o grasa antes de 2020.

La medida es, en principio, insuficiente. España tiene una de las tasas de obesidad más elevadas de Europa, y este es un problema que no se paliará reduciendo un 10% la presencia de algunos nutrientes en alimentos que ya son malsanos de por sí. Por otra parte, pensar que la solución es tener galletas menos dañinas, mejores bollos o refrescos menos azucarados constituye un error de enfoque.

Hagamos cuentas. ¿La dieta occidentalizada de nuestro entorno se corregirá con refrescos que contengan 11 gramos de azúcar en lugar de 13? ¿Nos irá todo mejor si las galletas llevan 27 gramos de azúcar, y no 30 gramos?