



Menú de Primavera

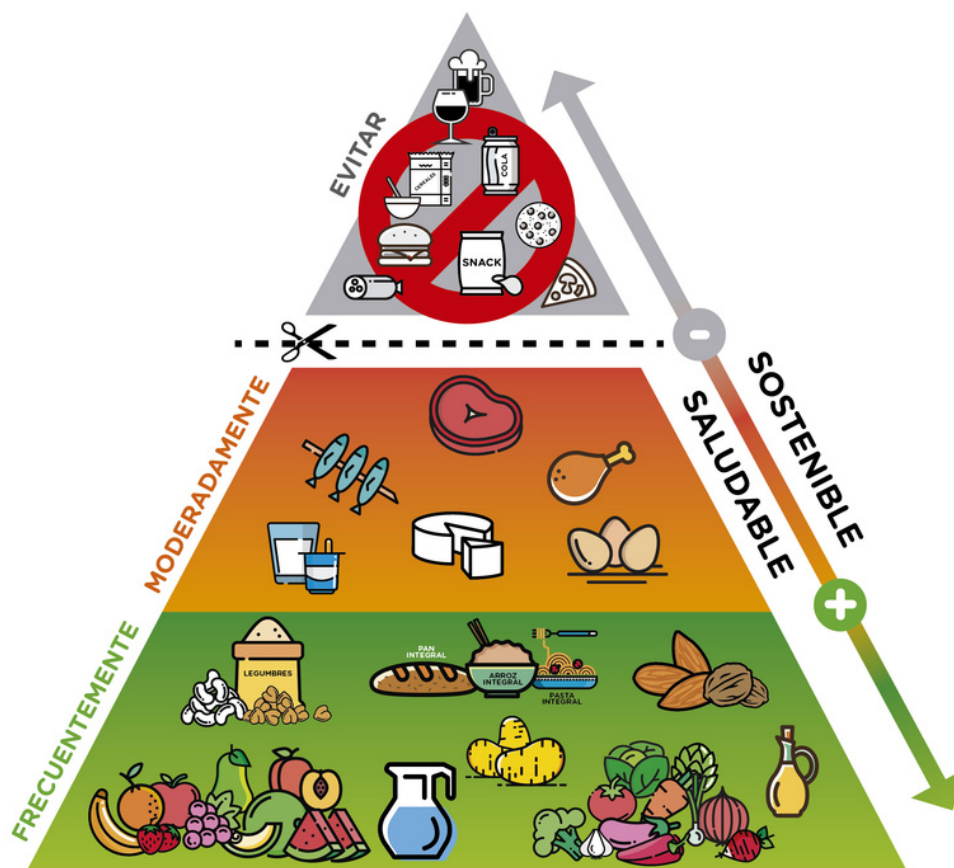
Curso 25-26

1. Come local, de temporada y a poder ser ecológico, cuanto más fresco mejor, cuanto más vegetal mejor.
2. Disfruta cocinando, dedícale el tiempo suficiente entre semana y un poco más el fin de semana.
3. Duerme bien.
4. Muévete diariamente con un poco de ejercicio donde te implique (hay que sudar, ponerse rojo esforzarse...)
5. Bebe sólo agua, ningún líquido será nunca tan sano.
6. Entra en contacto con la naturaleza, al menos una vez en semana.

La alimentación en el centro de educación secundaria y bachillerato "Encuentro" está basada en la nueva Pirámide Nutricional del Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de Andalucía (Codinan) publicada en el 2018

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018

COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

- Ninguno de los alimentos ofertados en el menú contiene grasas trans añadidas.
- Ninguno de los alimentos ofertados contiene potenciadores del sabor.
- Ninguno de los alimentos ofertados contiene azúcares añadidos.

1. Las verduras, hortalizas y frutas que se utilizan en el menú son ecológicas y de la estación, varían cada mes, dependiendo de la época y la disponibilidad.
2. Como orientación se complementa el menú con 4 tablas de verduras, hortalizas y frutas de temporada en Andalucía.

Alérgenos:





ENSALADAS: Hay que dar protagonismo a las ensaladas para que todos vean la importancia de estas y se acostumbren a los vegetales crudos, con sus diferentes colores y sus diferentes texturas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí Col blanca, almendras, pasas, ajo frito y pimentón	Ensalada Mediterránea Tomate, queso fresco, aceitunas negras y albahaca	Salmorejo Tomate, pan, ajo y aceite de oliva	Ensalada de Estación - Primavera Lechuga, rúcula, fresas (u otra fruta de temporada) y queso fresco	Ensalada Walldorf Manzana, pepino (o apio), nueces y mayonesa

DESAYUNO MEDIA MAÑANA:

- Fruta + yogur + pan + tomate (o aguacate) + AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Fruta + leche + copos de avena + cacao puro sin azúcar

1. Las técnicas de fritura sólo se utilizarán 3 veces al mes como máximo, siempre con aceite de oliva y con un cambio frecuente de este, para evitar la acumulación de acrilamida.

2. Los postres lácteos azucarados caseros se servirán una vez al mes, para reducir el contenido de azúcar del menú. El postre que se servirá esta estación será el batido de leche y yogur con fruta.





1ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí Wok de tallarines con verduras y salsa tamari Fruta fresca agua (Alérgenos: frutos de cáscara)	Ensalada Mediterránea Garbanzos, con espinacas y huevo Fruta fresca agua (Alérgenos: huevo y lácteos)	Salmorejo Salmón al horno con patatas y alioli Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, pescado)	Ensalada de Estación - Primavera Arroz salteado con espárragos /tres delicias Fruta fresca agua (Alérgenos: lácteos, huevo)	Ensalada Walldorf Filete empanado con boniato al horno Fruta fresca agua (Alérgenos: huevo, gluten, apio, frutos de cáscara)

2ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí Macarrones con calabacín o espárragos y pesto de nueces Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, frutos de cáscara)	Ensalada Mediterránea Guiso de habichuelas con arroz y verduras Fruta fresca agua (Alérgenos: apio, lácteos)	Salmorejo Fideuá con pescado y calamares Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, lácteos, pescado)	Ensalada de Estación - Primavera Sopa de verduras con picatostes Tortilla de patatas Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, lácteos, apio, huevo)	Ensalada Walldorf Pollo al horno con arroz basmati y salsa de tomate Fruta fresca agua



3ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí Espaguetis con champiñones y nata Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, lácteos, huevo)	Ensalada Mediterránea Guiso de lentejas con verduras de estación Fruta fresca agua (Alérgenos: lácteos)	Salmorejo Bacalao al horno con patatas a lo pobre Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, pescado)	Ensalada de Estación - Primavera Cuscús con pollo verduras, pasas y anacardos Fruta fresca agua (Alérgenos: lácteos, glúten, frutos de cáscara)	Ensalada Walldorf Albóndigas con pisto Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, apio)

4ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada Nazarí Pasta con boloñesa vegetal Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten)	Ensalada Mediterránea Cocido de garbanzos con pollo Fruta fresca agua (Alérgenos: apio, lácteos)	Salmorejo Calamares fritos con harina de garbanzo y patatas asadas Fruta fresca agua (Alérgenos: gluten, huevo)	Ensalada de Estación - Primavera Patatas "ajopollo" con almendras y huevo duro Fruta fresca agua (Alérgenos: lácteos)	Ensalada Walldorf Paella de carne y verduras Fruta fresca agua (Alérgenos: crustáceos, moluscos, pescado)