

COMEDOR DEL C.R.A ALTORRICÓN

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
LUNES	<p>1º.Sopa de letras 2º.Tortilla de espinacas</p>	<p>1º.Crema de verduras y patata 2º.Tortilla francesa</p>	<p>1º.Brócoli salteado con jamón 2º.Tostada de pan con tomate, aceite y tortilla francesa</p>	<p>1º.Judías verdes con patata 2º. Lubina rebozada a la plancha o al horno</p>	<p>1º.Espinacas con pasas, piñones y queso 2º.Tortilla de patata y calabacín</p>	<p>1º.Coliflor con patata 2º.Tortilla francesa con orégano</p>
MARTES	<p>1º.Ensalada verde con manzana 2º.Tostadas de pan con tomate y atún/caballa en conserva al natural</p>	<p>1º.Ensalada de colores (lechuga, zanahoria, tomate cherry, y espirales de colores) 2º.Hamburguesa de pollo a la plancha</p>	<p>1º.Ensalada al gusto 2º.Pizza casera con verduras y salmón ahumado</p>	<p>1º.Ensalada con aguacate, queso fresco y hortalizas al gusto 2º. Empanadillas al horno</p>	<p>1º.Ensalada variada con legumbre al gusto (añadir garbanzos o lentejas o judías) 2º.Salchichas de pollo a la plancha</p>	<p>1º.Crema de verduras al gusto con picatostes de pan 2º. Pinchos de pollo a la plancha</p>
MIÉRCOLES	<p>Plato combinado: Coliflor gratinada + Salmón + patata (todo al horno)</p>	<p>1º.Judías verdes con patata 2º.Pescado rebozado o a la plancha</p>	<p>Plato único: Arroz integral con trocitos de pollo y verduras al gusto</p>	<p>1º. Sopa de letras 2º. Sardinias fritas con limón</p>	<p>Plato único: Pizza casera de verduras con atún en conserva al natural</p>	<p>1º.Ensalada tropical con piña y aguacate 2º.Merluza al horno con láminas de patata</p>
JUEVES	<p>1º.Ensalada al gusto 2º.Pollo salteado con arroz integral</p>	<p>1º.Sopa maravilla 2º.Pizza casera con verduras y trocitos de sardina o anchoas Yogur natural⁷</p>	<p>1º.Acelgas con patata 2º.Filete de atún fresco con salsa de tomate</p>	<p>1º. Crema de patata, calabacín y cebolla 2º. Tortilla de queso</p>	<p>1º.Guisantes con patata 2º.Hamburguesa de pescado a la plancha</p>	<p>1º.Verdura salteada al gusto 2º.Hummus de garbanzos con pan integral</p>
VIERNES	<p>Plato único: Tortilla de patata con verduras al wok o salteadas (calabacín, berenjena, champiñones, espárragos, etc)</p>	<p>1º.Ensalada con frutos secos (nueces o almendras) 2º.Tortilla de patata</p>	<p>1º.Ensalada tropical con piña y palitos de mar 2º.Tortilla de patata</p>	<p>1º.Ensalada al gusto 2º.Pechuga de pollo con patatas fritas</p>	<p>Plato combinado: Ensalada, huevo frito y pan integral con tomate</p>	<p>Plato único: Pizza casera con verduras y huevo duro.</p>

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ DE OTOÑO-INVIERNO. CURSO 2018-2019

-Las cantidades van sujetas a las necesidades individuales de cada niño/a por ello no se pueden especificar.

-El postre puede constar de alguno de los siguientes alimentos incluso de la combinación de varios: fruta, fruta seca, leche, bebidas vegetales, yogures naturales, yogures de soja naturales, kérfi, cuajadas, requesón, frutos secos naturales, un cuadrado de chocolate negro.

Natalia Nasarre Nacenta

atalia@nutritionalcoaching.com
Dietista-Nutricionista
Nº.Col: ARA00146