

Colegio Quercus

Septiembre 2023

MENÚ ALERGIA A:

FRUTOS SECOS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Vacaciones

4
Vacaciones

5
Vacaciones

6
1º. Macarrones salteados FGHM
2º. Hamburguesa de ternera con ensalada N
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
788 30 81 34

7
1º. Paella valenciana
2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada N
Fruta / Pan integral G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
671 35 80 16

8
1º. Crema de legumbres N
2º. Bacaladitos con patatas dado GN
Yogur natural / Pan GL
Calorías Prot. H.C. Lípidos
687 36 75 23

11
1º. Lentejas guisadas G
2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga y zanahoria HN
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
457 17 59 25

12
1º. Crema de verduras N
2º. Merluza en salsa de tomate IJKN
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
544 26 68 12

13
1º. Ensaladilla rusa N
2º. Cinta de lomo a la plancha con calabacín romana GKNLMI
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
608 20 55 30

14
1º. Brócoli salteado con pimentón
2º. Jamoncitos de pollo asados y patatas al horno N
Fruta / Pan integral G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
743 36 75 26

15
1º. Couscous con verdura G
2º. Salmón a la provenzal con ensalada mixta NI
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
667 26 83 20

18
1º. Vichyssoise N
2º. Fritura variada (croquetas y empanadillas) GHIJK
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
814 11 118 26

19
1º. Arroz con tomate
2º. Merluza al horno con patatas IJKN
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
473 23 62 11

20
1º. Espaguetis con salsa de tomate GNHMF
2º. Boquerones en tempura con ensalada IJKGHNL
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
620 31 86 11

21
1º. Verdura tricolor (Judía verde, zanahoria y coliflor) NL
2º. Ragout de pollo con patata dado
Fruta / Pan integral G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
532 30 50 19

22
1º. Sopa de cocido FGHM
2º. Cocido completo
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
751 24 97 26

25
1º. Crema de verduras N
2º. Lomo de sajonia a la plancha con zanahoria N
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
622 24 45 34

26
1º. Lentejas a la jardinera G
2º. Tortilla francesa con ensalada de canónigos y lechuga HN
Yogur natural / Pan GL
Calorías Prot. H.C. Lípidos
678 36 65 26

27
1º. Alubia blancas con verduras
2º. Filete de Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria N
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
662 28 69 25

28
1º. Macarrones a la italiana FGHM
2º. Taquitos de atún con tomate natural y patatas dado INF
Fruta / Pan integral G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
606 25 66 19

29
1º. Arroz tres delicias NHF
2º. Merluza rebozada y tomate aliñado GKJNH
Fruta / Pan G
Calorías Prot. H.C. Lípidos
735 31 98 20

Sugerencias para la cena:

Si comes . . .	Debes cenar . . .
Verduras + Huevo Carne Pescado	Pasta o arroz + Carne Pescado Huevo
Legumbres + Huevo Carne Pescado	Verduras + Carne Pescado Huevo
Pasta o arroz + Huevo Carne Pescado	Verduras + Carne Pescado Huevo

Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

¿SABÍAS QUE...?

Te proponemos los siguientes pequeños cambios, para comer mejor:
 Toma más frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos y más vida activa y social.
 Cambia tus elecciones por agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen y alimentos de temporada y proximidad.
 Consume menos sal, azúcares, carne roja y procesada y alimentos ultraprocesados.

