

ABRIL

Menú Escolar

La Vega



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

LUNES



Arroz a la cubana
Salchichas con patatas
Yogur/Fruta

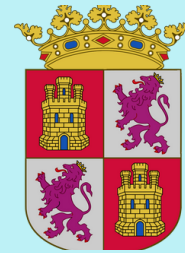
NO HAY COLE

Ensalada campera
Croquetas de jamón
Yogur/Fruta

MARTES

Sopa de fideos
Calamares a la romana
Yogur/Fruta

Cocido completo
Yogur/Fruta



Arroz a la cubana
Pizza de atún y bacon
Yogur/Fruta

MIÉRCOLES

Espaguetis con tomate
Albóndigas en salsa
Yogur/Fruta

Alubias estofadas
Croquetas de jamón
Yogur/Fruta

Crema de calabacín
Filetes de Sajonia
Yogur/Fruta

Sopa de fideos
Tortilla de patata
Yogur/Fruta

JUEVES

Lentejas estofadas
Hamburguesas
Yogur/Fruta

Macarrones boloñesa
Pescado a la romana
Yogur/Fruta

Lentejas estofadas
Pescado en salsa
Yogur/Fruta

Menestra de verdura
Carne guisada
Yogur/Fruta

VIERNES

Arroz a la cubana
San Jacobo
Yogur/Fruta

Crema de calabaza
Muslos de pollo al horno
Yogur/Fruta

Macarrones con atún y tomate
Pechuga de pollo
Yogur/Fruta

Alubias estofadas
Pescado a la romana
Yogur/Fruta



Toda nuestra comida es casera.
El menú ha sido elaborado por la nutricionista
Alba Donado N° CYL00345



Menú Escolar La Vega



El método del plato saludable



La bebida de preferencia siempre será el agua.

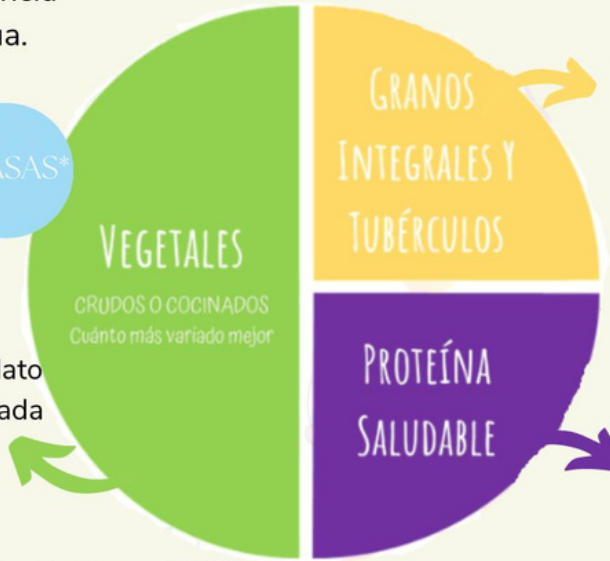
Usa aceites saludables como el de oliva para cocinar y aliñar



GRASAS*

*Aguacate, aceitunas, frutos secos, etc-

Cuanto más colores en el plato mejor. Escoge las de temporada

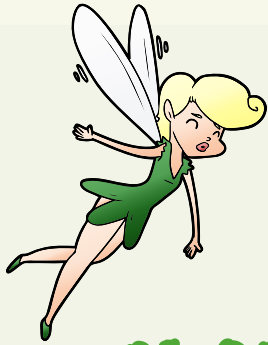


Come variedad de cereales integrales como **pan, pasta y arroz** integral. Así como **patata y boniato**. Limitar los granos refinados

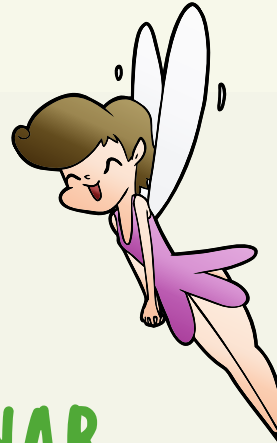
Escoge **pescados, carnes, legumbres, huevos, frutos secos y lácteos**. Limita las carnes rojas y procesadas.



De postre **FRUTA** o **LACTEO**. Escoge las de temporada.



Menú Escolar La Vega



SI COMEMOS



PODEMOS CENAR

VERDURAS/HORTALIZAS

CEREALES (ARROZ/ PASTA)

PASTA/ARROZ/PATATAS/
ENSALADA

VERDURAS / HORTALIZAS

CARNE

PESCADO O HUEVO

PESCADO

CARNE O HUEVO

HUEVO

CARNE O PESCADO

FRUTA / LACTEO

FRUTA/LACTEO

