

MARZO

Menú Escolar

La Vega



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

LUNES

Arroz con tomate
Hamburguesa con
patatas
Yogur

Menestra de
verduras con
huevo
Filetes de pollo
Fruta

Judías verdes
Croquetas de
jamón
Yogur

Macarrones
boloñesa
Filetes de pollo
Yogur

MARTES

Lentejas
estofadas
Calamares a la
romana
Fruta

Cocido completo
Fruta

Alubias estofadas
Pescado en salsa
Fruta

Crema de
calabaza
Filete de sajonia
con patatas
Fruta

MIÉRCOLES

Crema de
calabacín
Filete de sajonia
con patatas
Zummo

Espaguetis
carbonara
Alitas de pollo con
patatas
Yogur

Macarrones
boloñesa
Pescado a la
romana
Zummo

Arroz a la cubana
Tortilla de patata
Fruta

Alubias estofadas
Pizza con atún y
bacon
Fruta

JUEVES

Arroz a la cubana
Salchichas con
ensalada
Yogur

Sopa de fideos
Albóndigas en
salsa
Zummo

Sopa de fideos
Ternera guisada
con patatas
Yogur

Crema de verdura
Ternera guisada
con patatas
Yogur

SEMANA SANTA



VIERNES

Alubias estofadas
Pescado a la
romana
Fruta

Pasta con
atún y tomate
Pescado a la
romana
Fruta

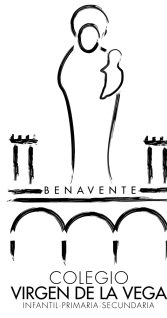
Arroz a la cubana
Tortilla de patata
Zummo

Lentejas estofadas
con verduras
Calamares con
ensalada
Fruta

SEMANA SANTA



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.

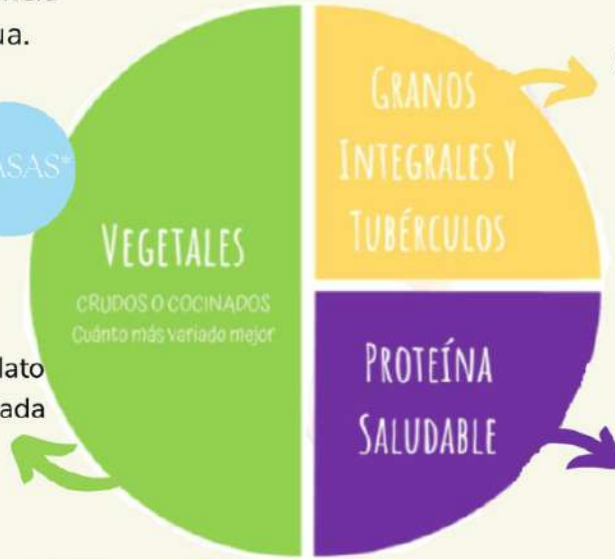
Usa aceites saludables como el de oliva para cocinar y aliñar



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



ALMUERZOS SALUDABLES

Colegio Virgen de la Vega

lunes



LÁCTEO + CEREALES



- Yogur natural bebible
 - Kéfir bebible
 - Minibrick de leche entera
- +
- Copos de maíz s/a
 - Galletas caseras de avena

martes



FRUTA + FRUTOS SECOS

Primeras etapas:

- Manzana cortada
 - Fresas con plátano
 - Macedonia de frutas (sin zumo)
- + Crema de fruto seco: almendra, cacahuete, anacardo, pistacho, etc.

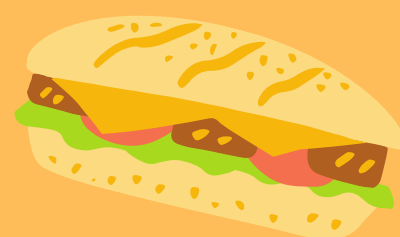


A partir de primaria:

Pieza de fruta de fácil transporte + puñado cerrado de frutos secos al natural o tostados

miércoles

BOCADILLO



Preferiblemente de pan integral

- Tortilla francesa
- Tomate + aguacate + AOVE + jamón cocido (>85% carne)
- Pavo cocido + queso fresco
- Tomate + queso + atún al natural

jueves



FRUTA + DULCE



Fruta de fácil transporte o cortada en táper

+

- Banana bread
- Tortitas de avena y huevo con choco >85% cacao
- Bizcocho de harina integral y manzana

viernes



LÁCTEO + FRUTA



- Yogur natural bebible
 - Kéfir bebible
 - Minibrick de leche entera
- + Fruta de fácil transporte o cortada en táper

-
- Batido de yogur natural y frutos rojos
 - Táper de uvas con queso