



## COLEGIO INTERNACIONAL TORREQUEBRADA

### Menú: Septiembre-19

09/09/19	10/09/19	11/09/19	12/09/19	13/09/19
<b>Patatas guisadas con verduras de la huerta</b> <b>Hamburguesa de ternera con mix de verduras</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Merluza en salsa con espárragos y huevo</b> <b>Lácteo/Fruta de temporada</b>	<b>Arroz con magro</b> <b>Pollo al ajillo con judías verdes</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de calabaza con picatostes</b> <b>Tortilla de espinacas con tomate picado</b> <b>Helado/Fruta de temporada</b>	<b>Ensalada variada</b> <b>Abadejo a la plancha con zanahoria salteadas</b> <b>Fruta de temporada</b>
16/09/19	17/09/19	18/09/19	19/09/19	20/09/19
<b>Paella de pescado</b> <b>Caella a la plancha con menestra de verduras</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Sopa de fideos con polo</b> <b>Tortilla de calabacin con tomate picado</b> <b>Lácteo/Fruta de temporada</b>	<b>Potaje de garbanzos con espinacas</b> <b>Pollo asado con salsa a la pimienta y guisantes a la francesa</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de calabacin y queso</b> <b>Lomo de cerdo a la plancha con patatas panaderas</b> <b>Helado/Fruta de temporada</b>	<b>Pasta carbonara con queso</b> <b>Merluza a la romana con mix de verduras</b> <b>Fruta de temporada</b>
23/09/19	24/09/19	25/09/19	26/09/19	27/09/19
<b>Arroz con tomate</b> <b>Lacon a la gallega con patatas al vapor</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Crema de verduras con queso</b> <b>Merluza al horno con salsa madrileña</b> <b>Lácteo/Fruta de temporada</b>	<b>Lentejas estofadas con chorizo</b> <b>Tortilla de patatas con tomate picado</b> <b>Fruta de temporada</b>	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Caprichos de calamar con patatas panaderas</b> <b>Helado/Fruta de temporada</b>	<b>Espirales boloñesa</b> <b>Pollo en salsa de mostaza con verduras salteadas</b> <b>Fruta de temporada</b>
30/09/19				
<b>Paella de pescado</b> <b>Tortilla francesa con menestra de verduras</b> <b>Fruta de temporada</b>				

*NOTA: Los alumnos de Primaria y Secundaria tienen a su disposición un buffet de ensaladas.*

# Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:



2

Respetando el patrón de consumo de la Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas ≤ 3r</li> <li>• Carne roja &lt; 2r</li> <li>• Carnes procesadas ≤ 1r</li> <li>• Carne blanca 2r</li> <li>• Pescado/Marisco ≥ 2r</li> <li>• Huevos 2-4r</li> <li>• Dulces ≤ 2r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos 2-4r</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r</li> <li>• Legumbres y leguminosas ≥ 2r</li> <li>• Hierbas/Espicias/Ajoi/Cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r</li> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r</li> </ul>

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



Algunos consejos

- Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva
- Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal
- Incorpora cereales integrales en tu alimentación
- Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos
- Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado
- Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo



Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.