



Colegio
Santa María del Mar
Jesuitas - A Coruña

MENÚ CURSO 2019/20

por semanas y días

ALIMENTYA
SERVICIO DE CONSULTORA AVANZADA

La comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Nuestros menús han sido supervisados por la empresa Alimentya.

Para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de Infantil y Primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.

SEMANAS DE MENÚS

SEPTIEMBRE							OCTUBRE								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
	2	3	4	5	6	7	8	1 ^a	7	8	9	10	11	12	13
1 ^a	9	10	11	12	13	14	15	2 ^a	14	15	16	17	18	19	20
2 ^a	16	17	18	19	20	21	22	3 ^a	21	22	23	24	25	26	27
3 ^a	23	24	25	26	27	28	29	4 ^a	28	29	30	31			
4 ^a	30														

NOVIEMBRE							DICIEMBRE								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
				1	2	3	1 ^a	2	3	4	5	6	7	8	
1 ^a	4	5	6	7	8	9	10	2 ^a	9	10	11	12	13	14	15
2 ^a	11	12	13	14	15	16	17	3 ^a	16	17	18	19	20	21	22
3 ^a	18	19	20	21	22	23	24	4 ^a	23	24	25	26	27	28	29
4 ^a	25	26	27	28	29	30	31		30	31					

ENERO							FEBRERO								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
		1	2	3	4	5	1 ^a	3	4	5	6	7	8	9	
1 ^a	6	7	8	9	10	11	12	2 ^a	10	11	12	13	14	15	16
2 ^a	13	14	15	16	17	18	19	3 ^a	17	18	19	20	21	22	23
3 ^a	20	21	22	23	24	25	26	4 ^a	24	25	26	27	28	29	
4 ^a	27	28	29	30	31										

MARZO							ABRIL								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
						1	1 ^a	6	7	8	9	10	11	12	
1 ^a	2	3	4	5	6	7	8	2 ^a	13	14	15	16	17	18	19
2 ^a	9	10	11	12	13	14	15	3 ^a	20	21	22	23	24	25	26
3 ^a	16	17	18	19	20	21	22		27	28	29	30			
4 ^a	23	24	25	26	27	28	29								
	30	31													

MAYO							JUNIO								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
				1	2	3	1 ^a	1	2	3	4	5	6	7	
1 ^a	4	5	6	7	8	9	10	2 ^a	8	9	10	11	12	13	14
2 ^a	11	12	13	14	15	16	17	3 ^a	15	16	17	18	19	20	21
3 ^a	18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28
4 ^a	25	26	27	28	29	30	31		29	30					

1ª Semana		3ª Semana	
	Menú comedor colegio		Menú comedor colegio
Lunes	Ensalada con queso Lasaña de atún Fruta	Lunes	Sopa / Ensalada de pasta Ternera guisada con verduras Piña en jugo
Martes	Sopa de letras Pollo asado con verdura y patata frita Yogur / Fruta	Martes	Ensalada de tomate Paella Mixta Fruta
Miércoles	Pasta con tomate Merluza romana con ensalada Fruta	Miércoles	Lentejas con verduras Pizza o Macarrones con jamón cocido Fruta
Jueves	Crema de zanahoria Jamón asado con patata guisada Natillas caseras / Fruta	Jueves	Crema de calabaza Albóndigas jardinera con patata horno Yogur / Fruta
Viernes	Potaje de alubias Huevo cocido con pisto y arroz Fruta	Viernes	Espagueti carbonara Rabas con ensalada Fruta

2ª Semana		4ª Semana	
	Menú comedor colegio		Menú comedor colegio
Lunes	Judías con jamón Guiso de carne con macarrones Fruta	Lunes	Espirales con verduras y jamón Filete pollo con ensalada Fruta
Martes	Garbanzos Pescado al horno Natillas caseras de chocolate / Fruta	Martes	Ensalada de judías con atún Tortilla Yogur/ Fruta
Miércoles	Crema de verdura Tortilla Fruta	Miércoles	Caldo/ Ensalada mixta Merluza en salsa Fruta
Jueves	Sopa Milanesa de pollo con ensalada Yogur / Fruta	Jueves	Sopa de verduras Lomo de cerdo fresco con ensalada Helado / Fruta
Viernes	Ensaladilla / Ensalada de patata con verdura Pastel de pescado, tomate y arroz Fruta	Viernes	Lentejas estofadas Fideuá de pescado Fruta

Recomendaciones cenas

- Preparar la cena con alimentos que no se hayan consumido durante la comida, elaborados de manera ligera y sencilla, evitando fritos y comidas grasas y aportando al menos 5 frutas y verduras al día. Recuerda: las cenas deben ser ligeras para asegurar un buen descanso. Acompañándolas de pan y agua suficiente.

Ejemplos de combinaciones

Comidas	Cenas
Si de comida tengo cereales, fécula o legumbres	De cena hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Frecuencia de consumo recomendadas

En el primer plato:

verdura y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana pasta, arroz o patatas.

En el segundo:

Huevo entre 1 ó 2 días a la semana, pescado 3 ó 4 días a la semana. Carne que no tenga grasa, fomentar: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

Meriendas

Menú dieta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
YOGURT O FRUTA	FRUTA	BOCADILLO DE FIAMBRE/ EMBUTIDO	FRUTA	BOCADILLO DE QUESO

- Diariamente se adaptarán los platos del menú principal a las necesidades de dietas astringentes (plancha, cocido...)
- Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias.

- RECOMENDACIONES PARA EL DESAYUNO: Se debe combinar todos los días un **lácteo** (leche, yogurt, queso) –aporte de proteínas- con **cereales**, **galletas** o **pan** –aporte de hidratos de carbono- y **fruta** o **zumo natural** –aporte de vitaminas-.