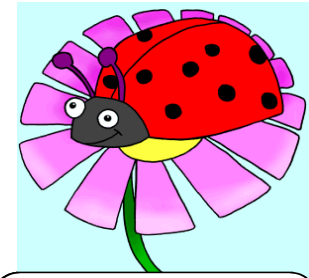






# MENÚ COLEGIO LA INMACULADA MAYO 2018



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	
Semana 1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estofado de ternera</li> <li>-Merluza con ensalada mixta</li> <li>-Sandía</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos con calabaza</li> <li>-Salchichas de ave con champiñones</li> <li>-Pera</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrones a la carbonara</li> <li>-Mero empanado con ensalada mixta</li> <li>-Plátano</li> <li>-pan integral-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas con chorizo</li> <li>-Pollo asado con patatas al horno</li> <li>-Manzana</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz a la cubana</li> <li>-Tortilla a la francesa con pechuga de pavo</li> <li>-Helado</li> <li>pan integral-agua</li> </ul>
Semana 2ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de picadillo con estrellitas, gallina y huevo</li> <li>-Filete de lomo con ensalada de judías verdes y patatas</li> <li>-Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con gambas</li> <li>-Huevo frito con patatas</li> <li>-Plátano</li> <li>-pan integral-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espirales en salsa de tomate y atún</li> <li>-Marrajo en salsa verde</li> <li>-Yogurt</li> <li>pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras con picatostes</li> <li>-Albóndigas en salsa con patatas</li> <li>-Manzana</li> </ul>	
Semana 3ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada de pasta tricolor</li> <li>-Cazón en amarillo</li> <li>-Manzana</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patatas con chocos</li> <li>-Pollo frito con verduras salteadas</li> <li>-Plátano</li> <li>-pan integral-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz marinero</li> <li>-Pez espada a la plancha con pimientos asados</li> <li>-Pera</li> <li>-pan integral-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Lentejas con zanahorias</li> <li>-Patatas revueltas con huevo</li> <li>-Sandía</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	
Semana 4ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas con chorizo</li> <li>-Tortilla de patatas con queso el caserío</li> <li>-Manzana</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis a la carbonara</li> <li>-Marrajo a la roteña</li> <li>-Plátano</li> <li>-pan integral-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patatas con carne</li> <li>-Huevo relleno de atún con ensalada</li> <li>-Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alubias con verduras</li> <li>-Figuritas de merluza, croquetas mini con rodajas de tomate</li> <li>-Yogurt</li> <li>-pan integral-agua</li> </ul>	
Semana 6ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrones en salsa de tomate y queso rallado</li> <li>-Patatas revueltas con huevo</li> <li>-Helado</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patatas con carne</li> <li>-Buchones de mero</li> <li>-Gazpacho</li> <li>-Sandía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de picadillo con estrellitas, gallina y huevo</li> <li>-Pollo a la plancha con champiñones</li> <li>-Melón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos con arroz</li> <li>-Mini san jacob con patatas aliñadas</li> <li>-Pera</li> <li>-pan-agua</li> </ul>	

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Comer es divertido... ¡Disfruta la comida!  
 El desayuno es una comida importante  
 Procura comer alimentos variados durante el día. La receta para mantenerse sano es la variedad  
 ¿Qué alimento va ganando? Haz de los carbohidratos la base de tu alimentación  
 ¡Choca esos cinco! Come fruta y verdura en cada comida, ¡y también entre horas!