

# ENERO 2022

<i>FESTIVO</i>	<i>FESTIVO</i>	<i>FESTIVO</i>	<i>FESTIVO</i>	<i>FESTIVO</i>

LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14																																																		
1º Sopa de letras	1º Macarrons boloñesa	1º Empanada de bonito	1º Potaxe de garabanzos	1º Crema de verdura																																																		
2º Lombo adobado con arroz branco e brecol	2º Filete de merluza con ensalada	2º Peituga de pavo con patata panadeira e menestra	2º Albondigas con chícharos e cenoria	2º Pescado fresco con arroz																																																		
Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou queixo con marmelo																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 56,1%</td> <td>1.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 24,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 19,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 13,89g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 56,1%	1.Gluten	L: 24,4%		P: 19,5%		F: 13,89g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 45,7%</td> <td>1.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 35,5%</td> <td>2.Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 18,9%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 11,65g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 45,7%	1.Gluten	L: 35,5%	2.Pescado, Sulfitos	P: 18,9%	Sobremesa: lácteo	F: 11,65g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 52%</td> <td>1.Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 23,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 24,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 16,41g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 52%	1.Gluten, Pescado	L: 23,8%		P: 24,2%		F: 16,41g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,9%</td> <td>2.Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 33,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 23%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 18,20g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43,9%	2.Gluten, Ovo	L: 33,1%		P: 23%		F: 18,20g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 50,4%</td> <td>2. Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 29,5%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 20,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra:8,37g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 50,4%	2. Pescado	L: 29,5%	Sobremesa: lácteo	P: 20,1%		Fibra:8,37g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 56,1%	1.Gluten																																																					
L: 24,4%																																																						
P: 19,5%																																																						
F: 13,89g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 45,7%	1.Gluten																																																					
L: 35,5%	2.Pescado, Sulfitos																																																					
P: 18,9%	Sobremesa: lácteo																																																					
F: 11,65g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 52%	1.Gluten, Pescado																																																					
L: 23,8%																																																						
P: 24,2%																																																						
F: 16,41g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43,9%	2.Gluten, Ovo																																																					
L: 33,1%																																																						
P: 23%																																																						
F: 18,20g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 50,4%	2. Pescado																																																					
L: 29,5%	Sobremesa: lácteo																																																					
P: 20,1%																																																						
Fibra:8,37g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
<b>Crema de calabaza</b>	<b>Revuelto de judías y zanahoria con tostas</b>	<b>Quinoa cremosa con vegetales y mozzarella</b>	<b>Salmón al horno con vinagreta de aguacate</b>	<b>Pasta de lentejas con verduras salteadas</b>																																																		
<b>Fajitas con hummus de garbanzos y queso fresco</b>	Cocina las judías y zanahoria al vapor y saltea con un poco de aceite. Añade los huevos para hacer revuelto. Sirve sobre unas rebanadas de pan integral.	Enjuaga y cuece la quinoa. Saltea pimiento, calabacín y zanahoria. Cuando estén tiernos añade la quinoa y queso mozzarella. Remueve hasta que se funda el queso.	Hornea a 180°C los lomos de salmón con tomates cherry y cebolla. Corta aguacate y mango en dados pequeños y mezcla con zumo de limón y cilantro. Sirve la vinagreta sobre el salmón y verduras asadas.	Cuece la pasta y saltea pimiento rojo y berenjena con salsa de tomate.. Incorpora la pasta cocida a la sartén y remueve para que se integre bien.																																																		

LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21																																																		
1º Espaguetis con atún	1º Canelóns de carne	1º Lentellas	1º Pizza Maristas	1º Revolto de cogumelos con xamón																																																		
2º Delicias de polo con xudías	2º Rabas de calamar con fios de verdura	2º Raxo con patacas e cogumelos	2º Abadexo á prancha con puré de patacas e cenorias ó forno	2º Muslos de polo con arroz e ensalada																																																		
Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou flan	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou iogur																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 49,8%</td> <td>1. Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 24,5%</td> <td>2. Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td>P: 25,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 14,60g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 49,8%	1. Gluten, Pescado	L: 24,5%	2. Gluten, Ovo	P: 25,7%		F: 14,60g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 47,3%</td> <td>1. Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 29,8%</td> <td>2. Molusco, Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 22,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 11,51g</td> <td>Sobremesa: ovo, lácteo</td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 47,3%	1. Gluten, Lácteo	L: 29,8%	2. Molusco, Gluten	P: 22,9%		F: 11,51g	Sobremesa: ovo, lácteo	<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 47,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L: 29%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 23,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 20,84g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 47,5%		L: 29%		P: 23,5%		F: 20,84g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 49,9%</td> <td>1. Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 30,9%</td> <td>2. Pescado, lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 19,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 15,32g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 49,9%	1. Gluten, Lácteo	L: 30,9%	2. Pescado, lácteo	P: 19,2%		F: 15,32g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,3%</td> <td>1. Ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 35,7%</td> <td>2. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 21%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 9,10g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43,3%	1. Ovo	L: 35,7%	2. Sulfitos	P: 21%	Sobremesa: lácteo	F: 9,10g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 49,8%	1. Gluten, Pescado																																																					
L: 24,5%	2. Gluten, Ovo																																																					
P: 25,7%																																																						
F: 14,60g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 47,3%	1. Gluten, Lácteo																																																					
L: 29,8%	2. Molusco, Gluten																																																					
P: 22,9%																																																						
F: 11,51g	Sobremesa: ovo, lácteo																																																					
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 47,5%																																																						
L: 29%																																																						
P: 23,5%																																																						
F: 20,84g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 49,9%	1. Gluten, Lácteo																																																					
L: 30,9%	2. Pescado, lácteo																																																					
P: 19,2%																																																						
F: 15,32g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43,3%	1. Ovo																																																					
L: 35,7%	2. Sulfitos																																																					
P: 21%	Sobremesa: lácteo																																																					
F: 9,10g																																																						
<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Patatas de calabaza con huevos escalfados</b></p> <p>Corta la calabaza en tiras y mezcla con AOVE, pimentón dulce, ajo en polvo, tomillo y sal. Hornea a 180°C hasta que empiecen a dorarse. Sirve con huevos escalfados</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Crema de calabacín con topping de queso feta y semillas de calabaza</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Sandwich de tortilla francesa y vegetales</b></p> <p>Tuesta el pan pita en una sartén y rellénalo de tortilla francesa, calabacín a la plancha y brotes tiernos.</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Boloñesa de lentejas con fideos de calabacín</b></p> <p>Saltea cebolla y zanahoria. Añade las lentejas cocidas, salsa de tomate y orégano. Corta el calabacín en fideos, saltéalos y sirve con la boloñesa.</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Salteado de judías y gambas con salsa de soja</b></p> <p>Cocina las judías al vapor. Saltea las gambas con ajo. Añade las judías y salsa de soja a la sartén.</p>																																																		

LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28																																																		
1º Crema de verduras	1º Empanada de bonito	1º Sopa de verdura	1º Macarróns con atún	1º Fabada																																																		
2º Hamburguesa de polo con arroz e tomate	2º Pescado fresco con pataca e ensalada	2º Paella	2º Tortilla de xamón e queixo con ensalada	2º Solomillo salteado con patacas pandeiras e cogumelos																																																		
Sobremesa: Froita ou natillas	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 53,5%</td> <td>2. Ovo, gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 29%</td> <td>Sobremesa: lácteo, ovo</td> </tr> <tr> <td>P: 17,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 9,92g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 53,5%	2. Ovo, gluten	L: 29%	Sobremesa: lácteo, ovo	P: 17,5%		F: 9,92g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 52,5%</td> <td>1. Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 28,2%</td> <td>2. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 19,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 14,21g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 52,5%	1. Gluten, Pescado	L: 28,2%	2. Pescado, Sulfitos	P: 19,3%		F: 14,21g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 56,4%</td> <td>1. Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 26,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 17,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 13,69g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 56,4%	1. Gluten	L: 26,3%		P: 17,3%		F: 13,69g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 50,2%</td> <td>1. Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 34,2%</td> <td>2. Ovo, Lácteo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 15,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 11,92g</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 50,2%	1. Gluten, Pescado	L: 34,2%	2. Ovo, Lácteo, Sulfitos	P: 15,6%		F: 11,92g	Sobremesa: lácteo	<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 46%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L: 31,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 22,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 22,13g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 46%		L: 31,8%		P: 22,2%		F: 22,13g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 53,5%	2. Ovo, gluten																																																					
L: 29%	Sobremesa: lácteo, ovo																																																					
P: 17,5%																																																						
F: 9,92g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 52,5%	1. Gluten, Pescado																																																					
L: 28,2%	2. Pescado, Sulfitos																																																					
P: 19,3%																																																						
F: 14,21g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 56,4%	1. Gluten																																																					
L: 26,3%																																																						
P: 17,3%																																																						
F: 13,69g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 50,2%	1. Gluten, Pescado																																																					
L: 34,2%	2. Ovo, Lácteo, Sulfitos																																																					
P: 15,6%																																																						
F: 11,92g	Sobremesa: lácteo																																																					
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 46%																																																						
L: 31,8%																																																						
P: 22,2%																																																						
F: 22,13g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
<b>Arroz de coliflor con huevos a la plancha</b>	<b>Sopa de tomate con alubias negras y aguacate</b>	<b>Frittata de espinacas y tomates cherry</b>	<b>Brochetas de salmón y berenjena con salsa de yogur</b>	<b>Sandwich con hummus, calabacín a la plancha, aguacate y tomates cherry</b>																																																		
Ralla la coliflor y saltea con tomates cherry. Sirve con huevos a la plancha.	Pocha cebolla, ajo y zanahoria en una olla. Agrega tomate triturado, orégano y deja cocinar. Puedes añadir agua o caldo para ajustar la textura. Incorpora las alubias cocidas. Sirve con aguacate troceado por encima.	Sofríe ajo y cebolla. Añade los tomates cherry y las espinacas. Agrega los huevos batidos. Tapa la sartén y deja cocinar hasta que los huevos cuajen.	Corta el salmón y la berenjena en cubos del mismo tamaño. Forma brochetas y cocina a la plancha. Mezcla 1 yogur natural, 2 cdas de tahini, zumo de limón y sal.																																																			

LUNS 31

1º Pizza Maristas

2º Filete de merluza á prancha con puré e brécol

Sobremesa: Froita variada

Valor  
nutricional

Alérxenos

1. Gluten, Lácteo

HC: 46,3%

2. Pescado,

L: 32,4%

Lácteo

P: 21,3%

F: 16,12g

PROPOSTA CEA:

**Quiché de champiñones,  
cherrys y albahaca**

Colocar 1 lámina de masa de hojaldre en un recipiente redondo y hornear hasta que empiece a dorarse. Saltear champiñones con ajo y mezclar en un bol con huevo batido y bebida vegetal/leche. Añadir a la masa y hornear. Cuando empiece a cuajar colocar encima las rodajas de tomates cherry. Servir con albahaca fresca por encima.

HC: hidratos de carbono L: lípidos P: proteínas. F: fibra

*\*Todas as comidas van acompañadas dunha porción de pan, polo que hai que ter en conta a presenza de "gluten" se consome.*

*\*As valoracións nutricionais están elaboradas a partir de racións estándar, considerando o consumo dunha ración de pan e a froita como postre de elección.*

*\*Existe un buffet de ensaladas a disposición do alumnado para completar os pratos se o desexan.*

*En cumprimento co Regramento nº 1169/2011 Sobre a información alimentaria facilitada ó consumidor.*

### Recomendacións xerais

- ✓ Ofrecer os alimentos e no caso de rexeitamente esperar e **volver ofrecer** noutra ocasión.
- ✓ Fomentar o consumo de **verduras e hortalizas** nas comidas e ceas.
- ✓ Procurar que ó final do día se consumiran un **mínimo de 3 racións de froita**.
- ✓ Controlar o **consumo de sal** e alimentos que a conteñan (comida precocinada, snacks, ...).
- ✓ **Auga mineral** como bebida de elección.
- ✓ Priorizar o consumo de **proteína vexetal**, especialmente legumes (mínimo 3 veces/semana).
- ✓ Elixir **proteína animal** de calidade, priorizando o pescado, os ovos e a carne de aves.
- ✓ Limitar o consumo de **carne vermella e derivados**, como salchichas, friamos e embutidos (chourizo, xamón, ...)
- ✓ O consumo de **cereais e derivados** (pan, pasta, arroz, ...) debería ser preferiblemente **integral**.
- ✓ Incluír o consumo diario de **froitos secos (naturais ou torradas)** las merendas, medias mañáns, almorzos, ... (un puño).
- ✓ **Evitar** o consumo de **zumes, bolos industrial, doces, salsas comerciais, pratos precociñados, ...**
- ✓ Os **lácteos e derivados** semi ou enteiros sen azucres nin aditivos engadidos.

*Adriana Fernández Vidal*

*Diplomada en Nutrición humana y dietética por la Universidad de Granada.*

*Miembro GA043 de la Federación Española de Dietistas-Nutricionistas.*

695 041 265

