

# Colegios de Lanzarote

## sep-22

### MENÚ BASAL



VUELTA AL COLE!!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
Vacaciones

6
Vacaciones

7
Vacaciones

1
Vacaciones

2
Vacaciones

12
1º. Potaje de garbanzos
2º. Macarrones boloñesa y huevo
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
537 17 100 7

13
1º. Crema de calabacín
2º. Rabas de calamar al horno y ensalada de la casa
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
393 18 74 14

14
1º. Sopa de pescado con arroz
2º. Pollo horno a la manzana con papas emparejilladas
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
484 22 66 14

15
FESTIVO

16
1º. Potaje de judías pintas
2º. Ropa vieja tradicional
Yogur y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
604 26 99 12

19
1º. Puré de berros
2º. Estofado de pollo a la jardinera
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
483 26 71 5

20
1º. Potaje de verduras
2º. Coditos con atún y queso
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
547 18 90 12

21
1º. Crema de acelgas
2º. Fideuá
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
621 17 116 9

22
1º. Ensalada de pasta
2º. Jamoncitos de pollo con papas y pimientos
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
519 28 80 9

23
1º. Lentejas compuestas
2º. Churros de merluza y ensalada de melocotón
Yogur y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
560 27 85 13

26
1º. Arroz tres delicias
2º. Ragout de cerdo a la jardinera
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
763 32 78 35

27
1º. Potaje de judías blancas
2º. Macarrones a la carbonara
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
629 18 97 18

28
1º. Crema de calabaza
2º. Lomo al horno y ensalada campera
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
663 34 62 52

29
1º. Potaje de berros
2º. Arroz a la cubana con huevo
Fruta y pan
Calorías Prot. H.C. Lípidos
484 21 61 29

30
1º. Sopa de estrellas a la hierbabuena
2º. Fogonero encebollado con papas emparejilladas
Yogur y pan integral
Calorías Prot. H.C. Lípidos
474 22 67 13

### Sugerencias para la cena:



### Y para el desayuno y la merienda:



Si comes . . .

Verduras + Huevo	Carne	Pescado
Legumbres + Huevo	Carne	Pescado
Pasta o arroz + Huevo	Carne	Pescado

Debes cenar . . .

Pasta o arroz + Carne	Pescado	Huevo
Verduras + Carne	Pescado	Huevo
Verduras + Carne	Pescado	Huevo

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

¿SABÍAS QUE...?

La dieta mediterránea representa un estilo de vida que engloba elementos culturales junto con un determinado patrón alimentario. Se caracteriza por dar prioridad a los alimentos frescos, locales y estacionales, acompañado de la socialización en las comidas y una actividad física regular. Los protagonistas son los vegetales, el aceite de oliva y el consumo de pescado.

