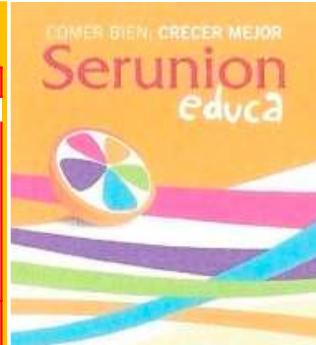


INSTITUTO VERITAS

MENÚ ESCOLAR/SCHOOL MENU - INFANTIL / PRIMARIA



JUNIO  
2017/  
JUNE  
2017

**Bases para la elaboración de cenas**

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

**Sugerencias**

**Primeros platos:**

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

**Segundos platos:**

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
  - 2 días a la semana pescado
  - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
  - 3 ó 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
  - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...

FELIZ VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				Arroz con Pollo y horalizas <i>Rice with chicken and root vegetables</i>	Brocolí Sateado <i>Sautéed broccoli</i>
CEÑA				Sabrosos de Mar con lechuga y tomate <i>Battered Fish with lettuce and tomato</i>	Huevos Revueltos <i>Scrambled Eggs</i>
				Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Postre Lácteo <i>Dairy dessert</i>
				Ensalada mixta con atún Filete de pollo a la plancha Pieza de Fruta	Crema de espárragos Bacalao al horno con patata Pieza de Fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	Macarrones a la boloñesa <i>Macaroni bolognese</i>	Lentejas con Chorizo <i>Lentils with chorizo</i>	Crema de Calabaza <i>Pumpkin Cream</i>	Paella Mixta <i>Mixed Paella</i>	Judías Verdes con salsa de tomate <i>Sautéed Green Beans</i>
CEÑA	Merluza Andaluza con ensalada de lechuga y maíz <i>Hake to the andalusian with lettuce and corn</i>	Tortilla de Patatas con lechuga <i>Spanish tortilla with lettuce</i>	Albóndigas a la Jardinera con patatas dado <i>Stewed meatballs in sauce with french fries</i>	Cazón en Adobo con ensalada mixta <i>Hake fillet in sauce with mix salad</i>	Pollo al Ajillo <i>Pork loin with tomato</i>
	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Postre Lácteo <i>Dairy dessert</i>	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Yogur de sabor <i>Fruit Yogurt</i>
	Gazpacho Cinta de lomo sin adobar con patatas panaderas Pieza de Fruta	Ensalada de Tomate y orégano Filete de Ternera a la Pimienta Pieza de Fruta	Verduras a la Plancha Calamares a la plancha Pieza de Fruta	Ensalada mixta Sándwich mixto Pieza de Fruta	Ensalada de Quinoa con Verduras y atún Pieza de Fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	Crema de Calabacín <i>Courgette Cream</i>	Patatas a la riojana <i>Potatoes and Chorizo stew</i>	Arroz a la Milanesa <i>Rice Breaded</i>	Pasta con tomate <i>Pasta with tomato</i>	Crema de Garbanzos <i>Cream of chickpeas</i>
CEÑA	Lacón al horno con patatas fritas <i>Lacon Baked with french fries</i>	Caballa con tomate con lechuga <i>Wands hake with lettuce</i>	Filete de Pollo a la Plancha con zanahorias baby <i>Chicken Fillet with baby carrot</i>	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Omelette with lettuce and carrot</i>	Filete de Merluza empanada con ensalada de tomate <i>Hake Fillet with tomato</i>
	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Yogur de sabor <i>Fruit Yogurt</i>	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Postre Lácteo <i>Dairy dessert</i>
	Arroz Salteado con Verduras Gallo a la Plancha Pieza de Fruta	Crema de puerros fría con virutas de jamón Huevo a la Plancha Pieza de Fruta	Salteado de Berenjena y calabacín Salmón a la plancha Pieza de Fruta	Pimientos asado con filete de pollo a la plancha con eneldo. Pan integral Pieza de Fruta	Pizza de Verduras caera Postre Lácteo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21		
COMIDA	Crema de Zanahoria y patata <i>Potatoe and carrot Cream</i>	Judías Blancas con Verduras <i>Bean and vegetable stew</i>	Arroz con tomate <i>Boiled rice with tomato sauce</i>	<b>FELIZ VERANO</b>	
CEÑA	Revuelto con Chorizo <i>Scrambled Eggs with chorizo</i>	Merluza al limón <i>Hake Fillet with lemon</i>	Salchichas Frankfurt con patatas fritas <i>Sausage Frankfurt with french fries</i>		
	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Fruta de Temporada <i>Fresh Fruit</i>	Postre Lácteo <i>Dairy dessert</i>		
	Filete de Pavo a la plancha con escalibada Patata cocida Pieza de Fruta	Ensalada de pimientos rojos con atún Salchichas frescas Pieza de Fruta	Calabacín a la plancha Hamburguesa casera de pescado Pieza de Fruta		