

MENÚ SEPTIEMBRE CELIACOS



Año 23-24

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz blanco con salsa de tomate	Ensalada de pasta	Crema de verduras frescas	Sopa de fideos	Menestra de verdura al vapor
Ragú de pavo con verduritas al vapor	Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Merluza en salsa de zanahoria	Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados a la boloñesa	Lentejas guisadas con verduras	Judías verdes al vapor con jamón	Arroz con verduras al horno	Crema de zanahoria
Tortilla francesa de atún con lechuga y tomate	Salmón en salsa marinera con guisantes rehogados	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Lenguadina al horno con tomate y maíz	Croquetas caseras de jamón con ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz tres delicias	Garbanzos a la madrileña	Crema de calabaza	Ensalada de pasta	Sopa de ave con estrellas
Cinta de lomo plancha con patatas fritas	Merluza romana con calabaza asada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Salmón al horno en salsa verdura con zanahorias bay	Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Paella valenciana	Judías blancas estofadas con verduras	Crema de verduras frescas	Menestra de verdura al vapor	Ensalada Logos
Tortilla de patata con ensalada de tomate	Merluza en salsa espinacas con calabacín rehogado	Sanjacobos con guisantes rehogados	Lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Pollo asado con patatas panadera al horno
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

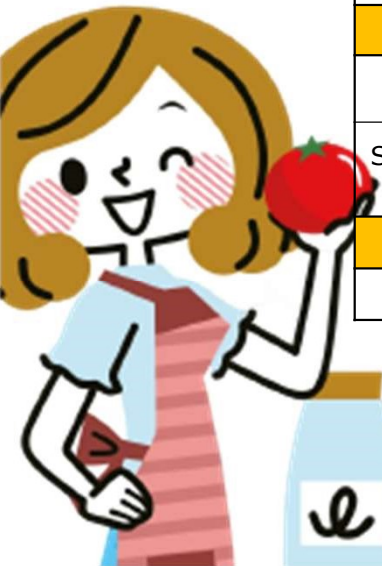
Todas las salsas, los empanado y los rebozados están cocinados con productos específicos para celíacos



MENU SEPTEMBER CELIACS



MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
Rice with tomato sauce	Pasta salad	Fresh vegetables cream	Poultry soup with pasta	Steamed vegetable stew
Turkey ragu with steamed vegetables	Battered sole with tomato salad	Salisbury steaks with barbecue sauce with fries	Hake in carrots sauce	Roasted chicken with lettuce and tomato salad
MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Bolognese roasted pasta gratin	Lentils and vegetables stew	Steamed runner beans with ham	Rice with roasted vegetables	Carrot cream
Tuna french omelette with lettuce and tomato	Salmon in marinière sauce with sauteed peas	Grilled chicken breast with fries	Roasted sole with tomato and sweetcorn	Homemade ham croquettes with tomato salad
MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
Three delights rice	Madrileña style chickpea stew	Pumpkin cream	Pasta salad	Poultry soup with stars
Grilled pork loin with fries	Battered hake with roasted pumpkin	Meatball in Jardinière sauce with diced potatoes	Roasted salmon in vegetable sauce with baby carrots	Milanese chicken breast with lettuce and tomato salad
MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Paella	Beans and vegetables stew	Fresh vegetables cream	Steamed vegetable stew	Logos salad
Spanish omelette with tomato salad	Hake in spinach sauce with sauteéd courgettes	Breaded ham and cheese filets with sauteéd peas	Battered sole with lettuce and tomato salad	Roasted chicken and potatoes
DESSERTS	Fresh fruit (three times per week) and dairy products			
All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs				



2º CICLO CELIACOS				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
4	467	53	17	21
5	482	55	26	17
6	491	49	33	16
7	447	43	25	20
8	507	55	35	15
11	454	47	15	22
12	491	49	33	16
13	511	39	24	25
14	460	48	32	14
15	449	44	22	21
18	486	63	20	17
19	507	55	35	15
20	516	45	25	25
21	452	47	22	20
22	428	48	25	14
25	435	53	20	16
26	428	44	22	18
27	482	54	28	17
28	507	55	35	15
29	482	54	28	17

OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc.

Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.

¿Has pensado qué quieres cambiar/mejorar en tu alimentación?

Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Todos los grandes cambios proceden de pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Las consecuencias de los malos hábitos en la infancia se darán en la edad joven/adulta. Tanto tus peques como tú, merecéis vivir con salud.

Te ofrecemos pequeños cambios en el día a día:

- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc.
- Introduce un plato principal de **verduras** en las cenas.
- Sustituye los refrescos u otro tipo de bebidas por **agua** con gas; aguas saborizadas, sorbetes caseros.
- Introduce el consumo de **fruta** en el desayuno/almuerzo o merienda.
- Haz algo de **ejercicio físico** todos los días. ¿Sabías que 5 minutos de ejercicio intenso al día, disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares un 20%? Si solo puedes 10 minutos, siempre será mejor que nada.

PIENSA EN TU OBJETIVO Y PONTE EN MARCHA

