

Consulta nuestras actividades en:
<http://easy.es.sodexo.com/es/sama/>

SEPTIEMBRE 2020
 Menú Comida

Colegio Nuestra Señora del Rosario

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA
 FESTIVO

22

Kcal	HC	Prot	Lip
707	91	18	35

Macarrones boloñesa
 Jurel al horno
 Ensalada de lechuga
 Yogur

23

Kcal	HC	Prot	Lip
711	71	28	33

Garbanzos guisados con chorizo
 Cinta de lomo adobado a la plancha
 Pimientos asados guarnición
 Fruta fresca

24

Kcal	HC	Prot	Lip
649	74	28	23

Crema de calabaza
 Tortilla de patata
 Ensalada de tomate
 Yogur

25

Kcal	HC	Prot	Lip
623	88	28	23

Arroz con salchichas y bacon
 Albóndigas de merluza y pota en salsa
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca

28

Kcal	HC	Prot	Lip
609	80	26	32

Alubias pintas con verduras
 Salmón en salsa de eneldo
 Verduritas dado
 Fruta fresca

29

Kcal	HC	Prot	Lip
652	76	29	19

Crema de zanahoria
 Flamenquines
 Ensalada de lechuga
 Yogur

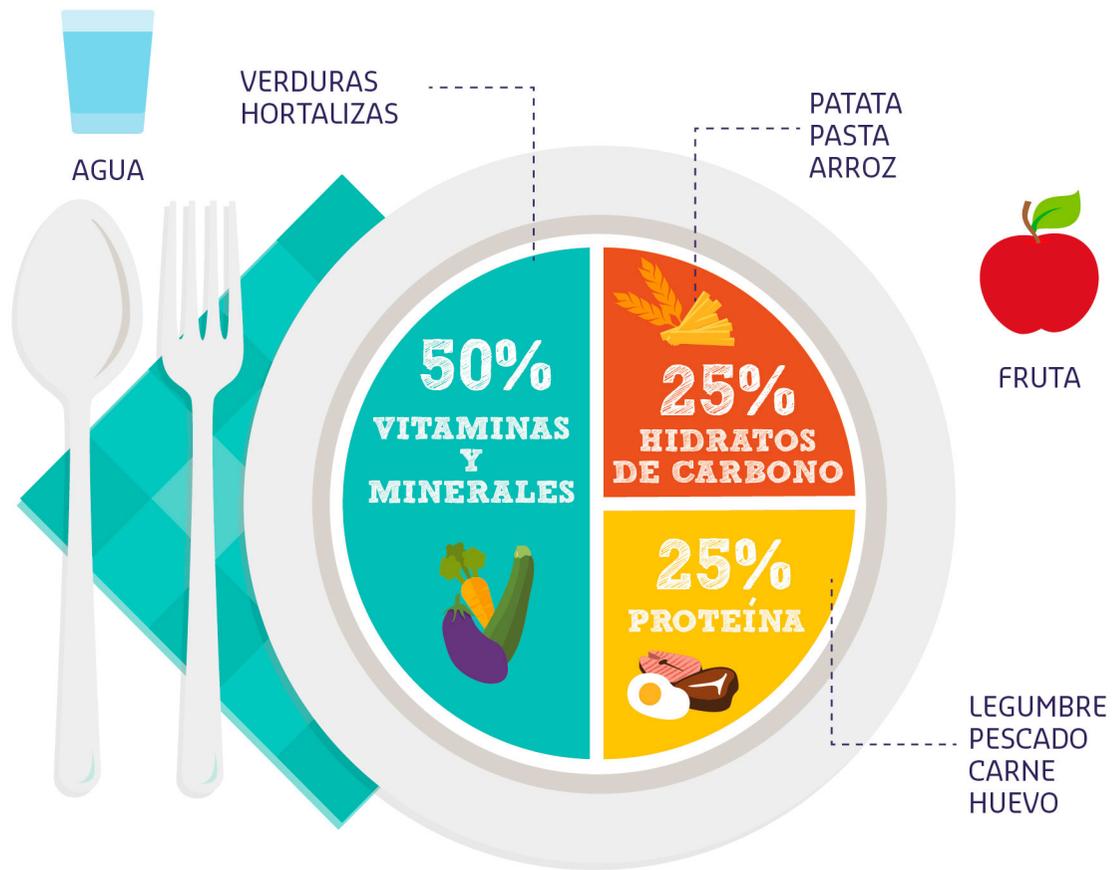
30

Kcal	HC	Prot	Lip
607	73	18	27

Arroz con pollo
 Hamburguesa de ternera a la plancha
 Champiñones salteados guarnición
 Fruta fresca

El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3- 7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA