



Colegio Plurilingüe  
**Santa María del Mar**  
 Jesuitas - A Coruña

# MENÚ CURSO 2018/19

por semanas y días **ALIMENTYA**  
SERVICIOS DE CONSULTORÍA AVANZADA

Las comidas servidas en nuestro Centro escolar están elaboradas por el equipo de cocina, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Nuestros menús han sido supervisados por la empresa Alimentya.

SEPTIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
	3	4	5	6	7	8 9
1 <sup>a</sup>	10	11	12	13	14	15 16
2 <sup>a</sup>	17	18	19	20	21	22 23
3 <sup>a</sup>	24	25	26	27	28	29 30

OCTUBRE						
L	M	M	J	V	S	D
4 <sup>a</sup>	1	2	3	4	5	6 7
1 <sup>a</sup>	8	9	10	11	12	13 14
2 <sup>a</sup>	15	16	17	18	19	20 21
3 <sup>a</sup>	22	23	24	25	26	27 28
4 <sup>a</sup>	29	30	31			

NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
4 <sup>a</sup>			1	2	3	4
1 <sup>a</sup>	5	6	7	8	9	10 11
2 <sup>a</sup>	12	13	14	15	16	17 18
3 <sup>a</sup>	19	20	21	22	23	24 25
4 <sup>a</sup>	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
4 <sup>a</sup>					1	2
1 <sup>a</sup>	3	4	5	6	7	8 9
2 <sup>a</sup>	10	11	12	13	14	15 16
3 <sup>a</sup>	17	18	19	20	21	22 23
4 <sup>a</sup>	24	25	26	27	28	29 30

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5 6
4 <sup>a</sup>	7	8	9	10	11	12 13
1 <sup>a</sup>	14	15	16	17	18	19 20
2 <sup>a</sup>	21	22	23	24	25	26 27
3 <sup>a</sup>	28	29	30			

FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3 4
4 <sup>a</sup>	5	6	7	8	9	10 11
1 <sup>a</sup>	12	13	14	15	16	17 18
2 <sup>a</sup>	19	20	21	22	23	24 25
3 <sup>a</sup>	26	27	28			

MARZO						
L	M	M	J	V	S	D
3 <sup>a</sup>			1	2	3	4
4 <sup>a</sup>	5	6	7	8	9	10 11
1 <sup>a</sup>	12	13	14	15	16	17 18
2 <sup>a</sup>	19	20	21	22	23	24 25
3 <sup>a</sup>	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D
4 <sup>a</sup>	1	2	3	4	5	6 7
1 <sup>a</sup>	8	9	10	11	12	13 14
2 <sup>a</sup>	15	16	17	18	19	20 21
3 <sup>a</sup>	22	23	24	25	26	27 28
4 <sup>a</sup>	29	30				

MAYO						
L	M	M	J	V	S	D
3 <sup>a</sup>		1	2	3	4	5
4 <sup>a</sup>	6	7	8	9	10	11 12
1 <sup>a</sup>	13	14	15	16	17	18 19
2 <sup>a</sup>	20	21	22	23	24	25 26
3 <sup>a</sup>	27	28	29	30	31	

JUNIO						
L	M	M	J	V	S	D
3 <sup>a</sup>					1	2
4 <sup>a</sup>	3	4	5	6	7	8 9
1 <sup>a</sup>	10	11	12	13	14	15 16
2 <sup>a</sup>	17	18	19	20	21	22 23
3 <sup>a</sup>	24	25	26	27	28	29 30

1ª Semana	
Lunes	Judías guisadas o lentejas a la jardinera Raxo con patatas fritas Fruta
Martes	Crema de calabaza Tortilla con ensalada mixta Fruta
Miércoles	Fideos con almejas Estofado de ternera Fruta
Jueves	Ensalada de tomate Pollo asado con arroz blanco Fruta
Viernes	Potaje de garbanzos Pescado guisado en salsa de tomate natural Fruta y helado casero

3ª Semana	
Lunes	Lentejas con zanahoria Filete de lomo con ensalada Fruta
Martes	Crema de calabacín Tortilla con ensalada de atún Fruta
Miércoles	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta
Jueves	Macarrones con tomate o sopa de verduras Merluza con ensalada de maíz Fruta
Viernes	Caldo gallego o menestra con legumbres Calamares con ensalada mixta o en guiso Yogurt y fruta

2ª Semana	
Lunes	Sopa juliana o ensalada de pasta Carne ao caldeiro Fruta
Martes	Alubias a la navarra Pescado con pisto Natillas y Fruta
Miércoles	Crema de zanahoria o ensalada de zanahoria Pizza / Filete Fruta
Jueves	Ensaladilla o lentejas estofadas con verduras Milanesa de pollo con ensalada mixta Fruta
Viernes	Ensalada especial Tortilla o lasagna de atún Fruta o piña en su zumo natural

4ª Semana	
Lunes	Sopa de verduras Hamburguesa mixta, patata cocida y tomate Fruta
Martes	Garbanzos a la española Merluza salteada con verduras Fruta
Miércoles	Ensalada de arroz y verduritas o paella de verduras Ragut de ternera con champiñones o ternera asada con puré de patata Fruta
Jueves	Alubias con almejas o fabada Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta
Viernes	Espaguetis con tomate o ensalada de pasta Pescado con ensalada mixta Flan y fruta

### Recomendación para la cena

-Preparar la cena con alimentos que no se hayan consumido durante la comida, elaborados de manera ligera y sencilla, evitando fritos y comidas grasas y aportando al menos 5 frutas y verduras al día. Recuerde: la cena debe ser ligera para asegurar un buen descanso. Acompañar de pan y agua suficiente.

### Ejemplo de combinaciones para las cenas

COMIDA	CENA
Si de comida tengo cereales, fécula o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

### Frecuencia de consumo recomendadas

#### En el primer plato:

Verdura y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana pasta, arroz o patatas.

#### En el segundo:

Huevo entre 1 ó 2 días a la semana, pescado 3 ó 4 días a la semana. Carne que no tenga grasa, fomentar: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

Meriendas				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bocadillo de fiambre cocido	Furta	Bocadillo de fiambre curado	Fruta o Yogurt	Bocadillo de fiambre cocido

Menú dieta
-Diriamente se daptarán los platos del menú basal a las necesidades de dieta blanda o astringente (plancha, cocido...).
-Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias.

### Recomendación para el desayuno

Se debe combinar todos los días un **lácteo** (leche, yogurt, queso) -aporte de proteínas- con **cereales, galletas o pan** -aporte de hidratos de carbono- y **fruta o zumo natural** -aporte de vitaminas-.

**Nota:** Para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de Infantil y Primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.