

MENÚ AVE M^º SAN ISIDRO CURSO 2024/ 2025

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
I	PASTA A LA BOLOÑESA MERLUZA CON SALSA VERDE AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE PICADILLO JAMON ASADO CON MENESTRA LACTEO/ FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	COCIDO CAZON AL LIMON FRUTA PAN (INTEGRAL O BLANCO)	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS ASADAS Y JUDIAS GELATINA/ FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	CAZUELA DE MARISCO CUSCUS CON VERDURAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
EJ. CENAS COMPLE- MENTARIAS	CREMA DE VERDURAS HUEVO COCIDO FRUTA	PATATAS COCIDAS PESCADO BLANCO FRUTA	REVUELTO DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO FRUTA	BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN ARROZ BLANCO FRUTA	PIZZA CASERA JAMON SERRANO, QUESO Y ACEITUNAS FRUTA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
II	POTAJE DE GARBANZOS REVUELTO DE JAMÓN HUEVOS Y CHAMPIÑONES LÁCTEO/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE VERDURA MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	PASTA BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	LENTEJAS ALBONDIGAS CON PATATAS COCIDAS GELATINA/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	PAELLA DE PESCADO O CARNE CALAMARES CON LECHUGA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
EJ. CENAS COMPLE- MENTARIAS	HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA PESCADO BLANCO FRUTA	PASTEL DE CEBOLLA, HUEVO CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA	SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ BLANCO FRUTA	POLLO EN SALSA CON PIMIIENTO VERDE Y HABAS

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
III	CAZUELA DE MARISCO SALCHICHAS DE POLLO O CERDO Y ARROZ BLANCO FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	CREMA DE VERDURAS BURGUER DE TERNERA/ POLLO LACTEO/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	COCIDO CON VERDURAS BOQUERONES FRITOS ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE PESCADO CARNE EN SALSA CON VERDURAS GELATINA/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	MARINERA CON VERDURAS MERLUZA AL LIMON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
EJ. CENAS COMPLE- MENTARIAS	BACALAO HORNO CON VERDURAS Y CUSCUS FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO Y SEPIA A LA PLANCHA FRUTA	VERDURAS SALTEADAS Y HUEVOS RELLENOS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS CARNE GUISADA CON CEBOLLA FRUTA	ENSALADATOMATE CON QUESO Y FAJITAS DE POLLO CON PIMIENTO ROJO FRUTA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
IV	ARROZ DE PESCADO MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	ESTOFADO DE TERNERA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN, JAMÓN Y HUEVO LACTEO/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	SOPA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO ARROZ BLANCO FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	EMPEDRAILLO DE JUDÍAS CROQUETAS AL HORNO GELATINA/FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES FRITOS CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y PAN (INTEGRAL O BLANCO)
EJ. CENAS COMPLE- MENTARIAS	CREMA DE PUERROS TOSTADAS DE AGUACATE FRUTA	VERDURAS EN TEMPURA LENGUADO A LA PLANCHA FRUTA	DORADA AL HORNO CON PATATAS, CEBOLLA Y PIMIENTOS FRUTA	BERENJENAS RELLENAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRES FRUTA	PATATAS GRATINADAS Y PECHUGA A LA PLANCHA CON OREGANO FRUTA

OBSERVACIONES DEL MENÚ: MENÚ REALIZADO SIGUIENDO LAS INDICACIONES ESTABLECIDAS EN EL PLAN DE EVALUACIÓN DE LA OFERTA ALIMENTARIA (PLAN EVACOLE) EN CENTROS DE ANDALUCÍA PARA EL CURSO ESCOLAR 2024/2025. Las sugerencias de cenas que se muestran no están elaboradas en el Colegio Ave M^º San Isidro y por lo tanto no son susceptibles de evaluación según el Plan de Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares en Andalucía (PLAN EVACOLE)

- Se fija además el siguiente menú como menú excepcional fin de curso o de trimestre

MENU EXCEPCIONAL FIN CURSO / TRIMESTRE
SOPA DE PICADILLO PIZZA Y ENSALADA FRUTA

- Además de las recomendaciones para la cena anteriores, se debe tener en cuenta para el **desayuno y la merienda**, las sugerencias siguientes, no susceptibles tampoco a evaluación por el PLAN EVACOLE- 2019:

DESAYUNOS	MERIENDAS
LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) + CEREALES (PAN, GALLETAS, CEREALES) + FRUTAS O ZUMOS	LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) + CEREALES (PAN, GALLETAS, CEREALES) + FRUTAS O ZUMOS Ó PAN CON EMBUTIDO (1-2 VECES SEMANA) PAN CON CHOCOLATE (1 VEZ SEMANA)



RECUERDA:

- 1) Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- 2) Productos como la bollería, repostería, snack, “chucherías” y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- 3) La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- 4) Como platos propios de la cena se sugieren sopa, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- 5) Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.
- 6) Se recomienda 1 hora diaria de actividad física moderada- intensa para prevenir la obesidad.

