



CEIP. POETA MIGUEL HERNANDEZ

ABRIL 2012

Dieta: Sin leche

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
ENSALADA
MEDITERRÁNEA CON
ATÚN
FIDEUA MARINERA
FRUTA
PAN

3
CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO
ASADOS
PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN

4
LENTEJAS CON VERDURA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA
FRUTA
PAN

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

CREMA DE LEGUMBRES
TORTILLA ESPAÑOLA
NATURAL
ENSALADA
FRUTA
PAN



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

NOTA:

- NO LECHE NI ALIMENTOS QUE LA PUEDAN CONTENER: POSTRES LÁCTEOS, QUESO, BOLLERÍA, SALSAS COMERCIALES, PAN DE MOLDE
- NO PRECOCINADOS
- NO EMBUTIDOS
- LEER ATENTAMENTE LAS ETIQUETAS DE INGREDIENTES
- NO PREPARADOS CÁRNICOS NI CONCENTRADOS DE CARNE, PESCADO O VERDURAS

Completa tu alimentación diaria con:

Desayunos

LÁCTEOS

Leche, Yogur, Queso

CEREALES

Pan, galletas, cereales de desayuno

FRUTAS

Esporádicamente en forma de zumo
Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

Meriendas

LÁCTEOS Y/O FRUTAS

Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

CEREALES

Pan, Cereales, Galletas

PAN CON

Alternar:
Embutidos, Chocolate, Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

Cenas

HIDRATOS DE CARBONO

Féculas, cereales,

PROTEÍNAS

Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

VITAMINAS Y MINERALES

Frutas, verduras y hortalizas

PAN Y AGUA

¿Qué cenamos hoy?

Escoge tu menú en función de lo que has comido al mediodía

C CEREALES, FÉCULAS o LEGUMBRES
O VERDURAS
M CARNE
I PESCADO
D HUEVO
A FRUTA
LÁCTEO

HORTALIZAS CRUDAS o VERDURAS COCINADAS
CEREALES o FÉCULAS
PESCADO o HUEVO
CARNE MAGRA o HUEVO
PESCADO o CARNE
LÁCTEO o FRUTA
FRUTA

C
E
N
A

ALTERNATIVAS EN CASO DE ALERGIA O INTOLERANCIA ALIMENTARIA

En el caso de alergias o intolerancias, se ha de procurar mantener una correcta nutrición dentro de las limitaciones que la alergia/intolerancia impone. Para ello se deben sustituir aquellos alimentos no tolerados por otros aptos y con características nutricionales similares.

Sustituye el alimento no tolerado por otro de su mismo grupo.

GRUPO 1: ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Pescado (blanco, azul y mariscos)
Carnes (aves, cerdo y ternera)
Huevos
Lácteos (leche, yogurt, queso)
Legumbres (lentejas...)

GRUPO 2: ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Patatas y tubérculos
Cereales (pastas, arroces, pan, harinas...)
Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, habas...)

GRUPO 3: ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES

Frutas
Verduras
Hortalizas
...

Con motivo de la entrada en vigor de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, a partir de ahora les orientaremos con propuestas de cenas complementarias al menú del mediodía que su hijo/a ha consumido en el comedor escolar. Esperamos que esta iniciativa sea de su agrado y contribuya a la correcta alimentación de los escolares.

Eurest Colectividades, S.L.
empresa certificada por

