

FEBRERO

COLEGIO MIGUEL DE UNAMUNO

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|------|------|-----|
|  | 1 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT | 2 PAELLA HAMBURGUESA DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, YOGUR PAELLA (RICE DISH) CHICKEN HAMBURGER WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, YOGOURT | 3 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS CON BECHAMEL PAN, FRUTA STEW LENTILS EGGS WITH BECHAMEL SAUCE BREAD, FRUIT | KCAL | 676 | | |
| 6 FIDEUÁ FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA FIDEUA HAKE FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT | 7 SOPA DE PICADILLO ESCALOPE DE CERDO CON CHAMPIÑONES PAN, FRUTA Y LECHE MINCEMEAT SOUP BREADED CHICKEN WITH MUSHROOM BREAD, FRUIT AND MILK | 8 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA LEEK CREAM SOUP WITH CROUTONS CHICKEN DRUMSTICKS WITH STEWD POTATOES BREAD, FRUIT | 9 ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA STEWED KIDNEY BEANS HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT | 10 ARROZ A LA MILANESA FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA PAN, YOGUR MILANESE STYLE RICE TILAPIA FILLET WITH SALAD BREAD, YOGOURT | KCAL | 686 | |
| 13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE PAN, FRUTA STEWED LENTILS WITH RICE COURGETTE OMELETTE WITH TOMATE SALAD BREAD, FRUIT | 14 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO PAN FRUTA Y LECHE PUMKIN CREAM SOUP MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT AND MILK | 15 GARBANZOS ESTOFADOS ATÚN AL HORNO CON TOMATE PAN, YOGUR STEWED CHIKPEAS ROAST TUNA WITH TOMATO SAUCE BREAD, YOGOURT | 16 MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA MACARONI WITH BOLONESE SAUCE CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT | 17 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA EN ALMIBAR RIOJANA STYLE STEWED POTATOES BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT IN SYRUP SAUCE | KCAL | 661 | |
| 20 SOPA DE PICADILLO CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA MINCEMEAT SOUP PORK LOIN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT | 21 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR STEW HARICOT BEANS SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, YOGOURT | 22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADO CON VERDURAS PAN, FRUTA RICE WITH TOMATO SAUCE SOLE FILLET WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT | 23 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE SAUTEED GREEN BEANS WITH BACON ROAST LEMON CHICKEN WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT AND MILK | 24 ESPAGUETIS CARBONARA BUÑUELOS DE BACALAO CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA SPAGUETTIS WITH CARBONARA SAUCE COD FRITTERS WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT | KCAL | 672 | |
| 27 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA FRIED EGG RICE CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT | 28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT | 29 CREMA DE ZANAHORIA ABADEJO EN SALSAS CON GUI SANTES PAN, YOGUR CARROT CREAM SOUP COALFISH IN SAUCE WITH PEAS BREAD, YOGOURT |  | | | KCAL | 691 |
| | | Hidratos (g) | | | | 91 | |
| | | Proteínas(g) | | | | 24 | |
| | | Lípidos(g) | | | | 24 | |

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

CUIDADO CON LO QUE COMES

Existen dos tipos principales de alergias e intolerancias alimentarias:

La reacción alérgica severa es una reacción hipersensitiva y brusca a un alimento que resulta dañino e implica a una parte del sistema inmunológico conocida como anticuerpos IgE. Puede provocar una serie de reacciones fatales. La reacción retardada provoca reacciones en el sistema inmunológico conocido como linfocitos T por otros mecanismos inmunológicos que no siempre usan el camino de los anticuerpos IgE, pero en los que hay una evidencia clara de síntomas. La intolerancia al gluten, también conocida como enfermedad celíaca, es una verdadera reacción inmune de carácter permanente y que dura toda la vida. La enfermedad celíaca no siempre presenta datos clínicos relevantes y una vez correctamente diagnosticada ha de tratarse durante toda la vida, tanto si se presentan síntomas como si no.

La intolerancia a la lactosa tiene distintos grados de tolerancia ya que al tratarse de un azúcar hidrolizado por unas enzimas, dependerá del grado de ausencia de las mismas para tolerar más o menos.

¿Sabías que...?

LOS 10 ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS MÁS FRECUENTES

1. Leche de vaca
2. Productos lácteos
3. Trigo y otros cereales con gluten
4. Pescado y marisco
5. Cítricos
6. Tomates
7. Huevos
8. Bebidas de soja y productos relacionados
9. Frutos secos (excluye todos los cacahuetes)
10. Semillas de sésamo



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en www.elgustodecrecer.es

