

# MENÚ COMIDAS TERCER TRIMESTRE (valor nutricional 13-15 años) ESCUELA HOGAR MARTINEZ MONTAÑEZ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1. S E M A N A	<p>Arroz tres delicias casero (taquitos de jamón york, gambas, tortilla y guisantes) 🐟 🍳 🌾</p> <p>Carbonero a la plancha y ensalada variada (lechuga, pepino y tomate) 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo cocido. 🍳 🍳</p> <p>Estofado de ternera con zanahorias, patata, judías verdes y champiñón.</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Lentejas con arroz y verduras (zanahoria, judías verdes, pimiento, cebolla y calabacín)</p> <p>Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y pepino. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Ensalada de judías verdes, tomate y zanahoria. 🌾</p> <p>Macarrones con salsa de tomate casera y atún. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Ensalada de judías blancas con pimiento verde, rojo, tomate y cebolla.</p> <p>Croquetas caseras de pollo y calabaza con champiñón salteados. 🍳 🍳</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>
	938.05 kcal, 30.67 g proteína, 28.98g grasas (5.4 g AGS), 133.53g HC ( 30.27g azúcares), 0.60g sal.	918.09 kcal, 30.68g proteínas, 29.28g grasas( 7.2g AGS) 110.03g HC ( 35.20g azúcares) 0.446g sal.	929.37 Kcal, 29.1g proteínas, 28.42 g grasas( 5.02g AGS), 131.13g HC ( 9.96g azúcares) 0.563g sal.	918.83 kcal, 30.95 g proteínas, 21.45g grasas( 3.08g AGS) 116.10g HC( 31.27g azúcares) 0.499g sal.	899.98 Kcal, 25.97g proteínas, 34.67g grasas (9.68g AGS) 101.92g HC( 33.22g azúcares) 1.78g sal
2. S E M A N A	<p>Gazpacho.</p> <p>Albóndigas de carne picada de pollo y ternera con salsa de tomate, cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Patata cocida. 🍳 🌾</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Ensalada de tiras de col, zanahoria, huevo cocido, tomate y cebolla. 🍳</p> <p>Paella de gambas, almejas, choco y verduras (pimiento rojo, cebolla y judías verdes).</p> <p>Fruta de temporada 🍆 🐟</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, aguacate y queso fresco. 🍆</p> <p>Cocido de garbanzos con pollo y verduras (judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Ensaladilla rusa (patata, guisante, zanahoria, judías verdes, alcachofa, huevo cocido y atún) con mahonesa casera. 🐟 🍳 🌾</p> <p>Bacalao al horno con alcachofas, tomate y berenjena 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Judías pintas con arroz y sofrito de verduras (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa y tomate aliñado. 🍳</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>
	893.29kcal, 31.30g proteínas, 27.74g grasas( 6.62gAGS) 121.64g HC ( 33.43g azúcares) 0.60g sal.	937.72Kcal, 31.72g proteínas, 24.94g grasas ( 5.02g AGS) 138g HC( 32.95g azúcares) 0.61g sal.	891.02kcal, 32.29g proteínas, 28.91g grasas( 8.80g AGS) 110.45g HC ( 41.46g azúcares) 1.56g sal.	892.17 Kcal, 30.84g proteínas, 30.28g grasas (5.6g AGS) 106.33g HC ( 39.63g azúcares) 0.67g sal.	888.20 kcal. 30.84g proteína, 30.28g grasa (15.60g AGS) 106.33g HC (27.6g azúcares) 0.51g sal.
3. S E M A N A	<p>Ensalada de espinacas, tomate y zanahoria.</p> <p>Espaguetis a la carbonara (nata, bacón y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada 🍎 🍳</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo cocido. 🍳 🍳</p> <p>Salmón al horno con patata y pimientos rojos asados. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (pimiento, cebolla, tomate, patata y calabacín)</p> <p>Tortilla de espinacas y ensalada variada (lechuga, pepino y tomate). 🍳</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Ensalada de arroz con maíz, pavo, tomate, pepino, zanahoria y cebolla.</p> <p>Pollo guisado con champiñón, zanahoria y pimientos. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Crema de guisantes, cebolla y patata.</p> <p>Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>
	935.48kcal, 26.71g proteínas, 36.44g grasa( 15.79g AGS) 127.75g HC( 35.07g azúcares) 0.874g sal	941.09kcal, 30.98g proteínas, 33.63g grasas( 6.19g AGS) 104.21g HC ( 35.05g azúcares) 1.28g sal	912.05kcal, 30.72g proteínas, 34.93g grasas ( 7.39g AGS) 104.84g HC (33.34g azúcares) 0.664g sal	956.53kcal, 30.84g proteínas, 27.78g grasa ( 6.09g AGS) 135.19g HC ( 37.45g azúcares) 0.828g sal.	942.72kcal, 31.02g proteínas, 35.36g grasas( 6.43g AGS) 117.78g HC (32.89g azúcares) 0.818g sal.
4. S E M A N A	<p>Crema de garbanzos con verduras ( repollo, puerro y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patatas con tomate aliñado. 🍳</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Ensalada de pasta con atún, tomate, cebolla y queso fresco. 🐟 🍳 🍳 🌾</p> <p>Merluza al horno con alcachofas salteadas. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Crema de coliflor con manzana.</p> <p>Pollo asado con patatas asadas y espárragos verdes.</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>	<p>Judías blancas con arroz y verduras (pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Caballa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino. 🐟</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan blanco y agua. 🍷</p>	<p>Gazpacho.</p> <p>Tallarines salteados con taquitos de ternera y champiñón. 🍳</p> <p>Fruta de temporada 🍎</p> <p>Pan integral y agua. 🍷</p>
	943.38kcal, 32.91g proteínas, 31.15g grasas (6.11g AGS) 127.47g HC ( 31.24g azúcares) 0.544g sal	940.31kcal, 30.6g proteínas, 29.28g grasas(6.51g AGS) 125.66g HC (33.52g azúcares) 0.95g sal.	898.87kcal, 32.41g proteínas, 23.41g grasas( 4.72g AGS) 120.38g HC( 49.52g azúcares) 0.427g sal.	946.54kcal, 30.70g proteínas, 32.90g grasas (6.39g AGS) 123.74g HC( 32.04g azúcares) 0.569g sal.	918.68kcal, 30.52g proteínas, 23.04g grasas (5.06g AGS) 124.17g HC (33.48g azúcares) 0.398g sal.

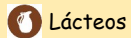
## Frutas de temporada

Plátano, melón, pera, manzana y sandía.

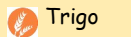
## Alérgenos



Pescado



Lácteos



Trigo



Huevo



Marisco

## Hábitos saludables

- ⇒ Realizar al menos 60 minutos de actividad física al día
- ⇒ Incluir 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
- ⇒ Moderar el consumo de comida rápida (pizza, hamburguesas...) por su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.