



COLEGIO INTERNACIONAL MERES

ASTURIAS

Relación de menús para el curso 2022 / 2023

Elaboración propia

SEMANA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE	MERIENDA	RECOMENDACIONES CENA MENÚ
Semana 1 LUNES	Macarrones al ajillo	Pescado a la parmesana con ensalada	Yogur	Chocolate / Fruta	Verdura+carne+lácteo
MARTES	Lentejas estofadas	Albóndigas guisadas con brócoli	Fruta	Chorizo / Fruta	Pasta+pescado+lácteo
MIÉRCOLES	Paella mixta	Tortilla vegetal	Fruta	Pechuga de pavo / Fruta	Legumbre+Pescado+Lácteo
JUEVES	Fabes pintas con arroz	Filete de pollo empanado con ensalada	Natillas	Bonito con tomate / Fruta	Patata+huevo+fruta
VIERNES	Puré de calabacín y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Fruta	Salchichón / Fruta	Ensalada+pescado+lácteo
Semana 2 LUNES	Sopa de cocido	Cocido de garbanzos con repollo salteado	Yogur	Queso con membrillo / Fruta	Arroz+verdura+huevo+fruta
MARTES	Lasaña de atún y espinacas	Huevos revueltos	Fruta	Chorizo / Fruta	Ensalada+legumbre+lácteo
MIÉRCOLES	Puré de calabaza	San Jacobo con ensalada	Fruta	Crema de cacao / Fruta	Pasta+pescado+lácteo
JUEVES	Arroz blanco con tomate	Pollo al horno con tomate aliñado	Fruta	Jamón de York / Fruta	Verdura+pescado+lácteo
VIERNES	Pasta carbonara	Pescado a la plancha con ensalada	Helado	Pechuga de pavo / Fruta	Ensalada+carne+lácteo
Semana 3 LUNES	Vichyssoise con virutas de jamón	Pizza York y queso	Fruta	Chorizo / Fruta	Ensalada+carne+lácteo
MARTES	Lentejas a la riojana	Tortilla de patata	Fruta	Jamón de York / Fruta	Pasta+pescado+lácteo
MIÉRCOLES	Marmitako	Cachopinos de pollo con ensalada	Natillas	Jamón serrano / Fruta	Legumbre+huevo+lácteo
JUEVES	Arroz tres delicias	Pescado a la romana con ensalada	Fruta	Chocolate / Fruta	Verdura+carne+fruta
VIERNES	Espaguetis con tomate y queso	Carne gobernada	Yogur	Salchichón / Fruta	Pescado+verdura+lácteo
Semana 4 LUNES	Ensalada mixta / Fabada asturiana	Pescado en salsa verde	Fruta	Pechuga de pavo / Fruta	Verdura+pescado+lácteo
MARTES	Arroz blanco con tomate	Huevos fritos con salchichas y champiñones al ajillo	Helado	Bonito con mahonesa / Fruta	Legumbre+ensalada+fruta
MIÉRCOLES	Patatas guisadas con carne y verduras	Pescado a la plancha con escalibada	Fruta	Salchichón / Fruta	Pasta+carne+lácteo
JUEVES	Crema de verduras	Chuleta de cerdo con patata revolcona	Fruta	Crema de cacao / Fruta	Arroz+pescado+lácteo
VIERNES	Fideuá de pollo	Huevos a la mimosa	Yogur	Chorizo / Fruta	Verdura+carne+lácteo

Nota: El menú "Fabada y Pescado" será para Infantil y Primaria. El resto será "Ensalada Mixta y Fabada".

Se sirven dietas por intolerancias alimentarias certificadas médicamente (celiaquías, lactosa, frutos secos...).

Se sirve leche con todos los menús.

Los menús están elaborados en hornos inteligentes que los hacen más saludables.

COGNITA

An inspiring world of education

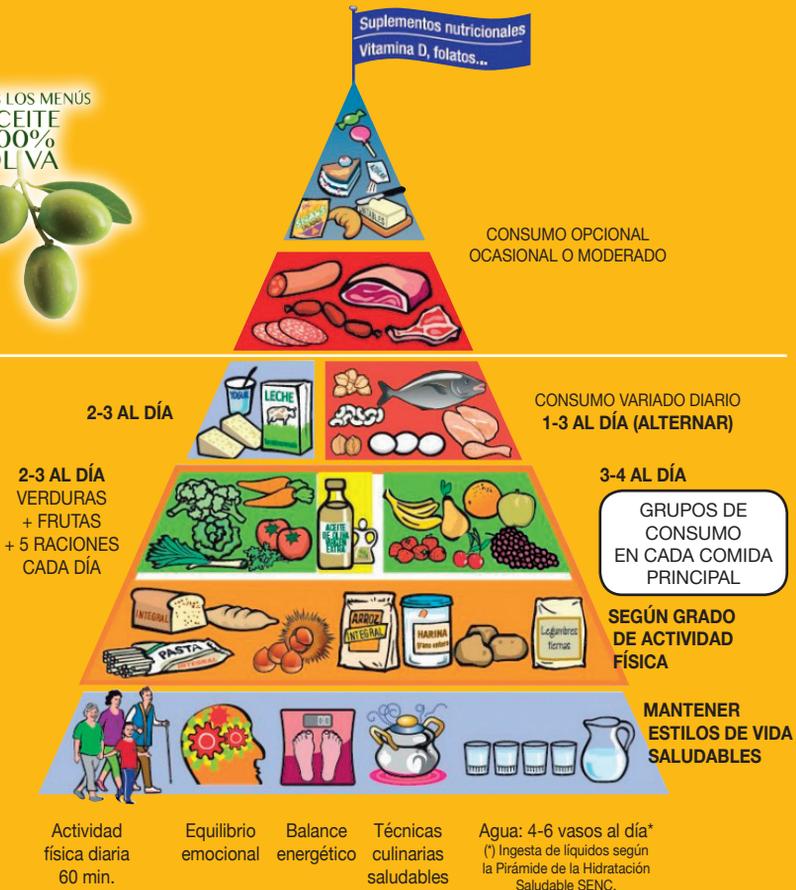
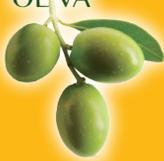
El objetivo de nuestros menús es proporcionar variedad de alimentos que fomenten los buenos hábitos alimenticios, y que ayuden a un desarrollo adecuado.

El 35-45% de la ingesta de los escolares se realiza en el centro, por lo que nuestra prioridad es ayudar a controlar la salud y prevenir enfermedades que puedan aparecer en la edad adulta.

Nos adaptamos a las normas dietéticas para escolares basadas en la pirámide nutricional; con una distribución calórica de 50-60% de carbohidratos, 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TODOS LOS MENÚS
ACEITE
100%
OLIVA



FRACCIONAR LA INGESTA:
3-5 COMIDAS AL DÍA

ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

Variada, de cercanía
Sostenible
Equilibrada
Confortable
En compañía
Con tiempo...