

## Menú mensual

Confeccionado por nuestro Departamento de Nutrición

### ARTÍCULO FEBRERO: LA CESTA DE LA COMPRA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Para comprar de manera saludable debemos elegir alimentos no procesados o mínimamente procesados. Además para conseguir que la compra sea sostenible debemos adquirir alimentos de producción local y de temporada preferiblemente obtenidos a partir de prácticas de producción respetuosas con el entorno, minimizando la elección de alimentos envasados y procurando evitar el desperdicio haciendo una buena planificación de lo que necesitamos previamente.

### SUGERENCIAS PARA CENAR



25	26	27	28	1
Verura y tortilla	Sopa y pescado	Ensalada y huevo	Crema y pescado azul	Sopa y pescado.
4	5	6	7	8
Tortilla de verdura	Guisantes con jamón	Pescado azul al horno	Ensalada y pescado.	Verdura y huevo
11	12	13	14	15
Sopa y huevo	Lomo con champiñón	Ensalada de pasta integral	Crema y pescado azul	Verdura Tortilla de atún
18	19	20	21	22
Verdura y pescado azul	Lasaña vegetal casera	Judías verdes con jamón	Ensalada y tortilla	Ternera con calabacín

### SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR Y MERENDAR



#### Lácteos

Leche, yogur, queso, requesón, cuajada.

#### Cereales

Pan de barra o tostado, copos de avena o copos inflados sin azúcar añadido (trigo, maíz, arroz...)

#### Frutas

Fruta fresca entera. Zumos de fruta natural.

#### Otros

Miel. Cacao en polvo (sin azúcar). Aceite de oliva. Atún. Carne magra.

## Restauración Escolar Menú mensual Febrero 2019

Albie

