

# Colegio Narval (Cartagena)

**MENÚ**  
**SEPTIEMBRE 2009**

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

14

GUISADO DE MAGRO CON  
PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA TOMATE Y  
LECHUGA  
FRUTA  
PAN

Energía: 645 kcal. E. Proteínas: 9,7 %  
E. Lípidos: 61,3 % E. Hidratos C: 26,7 %

15

ESPAGUETIS CON CARNE  
PICADA Y QUESO Y TOMATE  
MERO PLANCHA  
ENSALADA LECHUGA Y  
MAÍZ  
FRUTA  
PAN

Energía: 703 kcal. E. Proteínas: 22,0 %  
E. Lípidos: 27,6 % E. Hidratos C: 48,7 %

16

CREMA DE GARBANZOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA  
PATATA  
BISTEC DE PIERNA DE  
CERDO ASADO  
PATATA PANADERA HORNO  
FRUTA  
PAN

Energía: 726 kcal. E. Proteínas: 17,5 %  
E. Lípidos: 40,4 % E. Hidratos C: 39,0 %

17

ARROZ A BANDA CON  
PESCADO  
LENGUADO REBOZADO  
(HARINA Y HUEVO)  
ENSALADA LECHUGA Y  
ZANAHORIA  
NATILLAS  
PAN

Energía: 904 kcal. E. Proteínas: 13,3 %  
E. Lípidos: 41,9 % E. Hidratos C: 44,1 %

18

LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE POLLO  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA  
PAN

Energía: 789 kcal. E. Proteínas: 17,1 %  
E. Lípidos: 45,5 % E. Hidratos C: 34,4 %

21

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS ZANAHORIA  
BLANQUET Y AVE  
FRUTA  
PAN

Energía: 621 kcal. E. Proteínas: 11,9 %  
E. Lípidos: 53,6 % E. Hidratos C: 32,1 %

22

ARROZ CON VERDURAS  
PIMIENTO COLIFLOR JUDÍA  
PLANA  
TORTILLA FRANCESA CON  
JAMÓN YORK  
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ  
HELADO  
PAN

Energía: 898 kcal. E. Proteínas: 10,6 %  
E. Lípidos: 51,0 % E. Hidratos C: 37,7 %

23

SOPA DE PESCADO  
POLLO AL HORNO CON  
BRESA DE CEBOLLA Y  
PIMIENTO  
FRUTA  
PAN

Energía: 717 kcal. E. Proteínas: 20,3 %  
E. Lípidos: 45,0 % E. Hidratos C: 29,2 %

24

OLLETA ALICANTINA CON  
ALUBIAS Y ARROZ  
GALLO HORNO PUERRO  
CEBOLLA TOMATE  
ENSALADA LECHUGA Y  
ZANAHORIA  
YOGUR  
PAN

Energía: 685 kcal. E. Proteínas: 26,1 %  
E. Lípidos: 30,6 % E. Hidratos C: 40,8 %

25

CODITOS DE PASTA CON  
ATÚN, TOMATE Y QUESO  
HAMBURGUESA MIXTA  
ENSALADA LECHUGA Y  
TOMATE  
FRUTA  
PAN

Energía: 776 kcal. E. Proteínas: 15,8 %  
E. Lípidos: 40,3 % E. Hidratos C: 41,9 %

28

ESPAGUETIS CON TOMATE  
Y QUESO  
MERLUZA REBOZADA  
(HARINA Y HUEVO)  
ENSALADA LECHUGA Y  
MAÍZ  
FRUTA  
PAN

Energía: 673 kcal. E. Proteínas: 16,0 %  
E. Lípidos: 34,1 % E. Hidratos C: 47,6 %

29

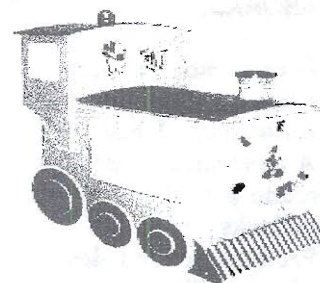
PURÉ DE VERDURAS  
LOMO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y  
TOMATE  
YOGUR  
PAN

Energía: 653 kcal. E. Proteínas: 18,1 %  
E. Lípidos: 14,1 % E. Hidratos C: 62,1 %

30

LENTEJAS CON CHORIZO  
PATATA CEBOLLA  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA LECHUGA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA  
PAN

Energía: 746 kcal. E. Proteínas: 12,7 %  
E. Lípidos: 54,5 % E. Hidratos C: 29,4 %



## Septiembre DIETETICA Y NUTRICIÓN

Conscientes de que los años que el niño o niña pasa en el centro escolar son esenciales para favorecer posteriores aprendizajes, y considerando el comedor escolar como un entorno idóneo para el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes, valores y normas que faciliten su integración social, consideramos la necesidad de influir de forma sistemática desde dicho entorno, ya que, no se puede considerar el Comedor Escolar como una unidad de servicio de comidas al margen del proyecto educativo del propio centro.

Por ello y motivados por la gran importancia que conlleva la alimentación saludable para una buena nutrición, durante los próximos meses vamos a explicar mediante conceptos fáciles, los diferentes grupos de alimentos y la importancia de éstos.

El objetivo final es concienciar a los alumnos de que llevar a cabo adecuadas prácticas en su alimentación diaria (o lo que es lo mismo practicar hábitos de Alimentación Saludables), les llevará a tener una mejor nutrición,

Acompañaremos esto con sabrosas y curiosas recetas que podrán elaborar bajo vuestra supervisión.

Así como del desarrollo de la guía sostenible que forma parte del proyecto educativo que realizan en el comedor y al que podéis unirlos desde casa.

### RECETA DE FILETE DE PESCADO CRUJIENTE

#### INGREDIENTES:

- Un filete de Pescado por persona (el día de antes lo dejamos con leche y antes de utilizarlo lo escurriremos)
- Huevo
- Cornflecks Sin Azúcar (triturados como pan rallado, en un plato)
- Aceite
- Sal

#### ELABORACIÓN:

- 1-Preparamos una superficie limpia sobre la que vamos a preparar el filete.
- 2-Batiremos el huevo, como para tortilla.
- 3--A continuación pasamos el filete de Pescado por el huevo y después por los cornflecks.
- 4-Freímos por las dos partes hasta que quede doradito y esperamos a que tibie para comer.

Mmmm que crujient!!  
(Puedes probarlo con pollo o magro)



## Scolarest Sostenibilidad Claves para salvar el planeta

### Sostenibili... ¿Qué?

"Nuestras acciones y decisiones son sostenibles siempre que respondan a las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para responder a las suyas".

*Informe Brundtland para la ONU-1987*

### Pero... ¿Qué quiere decir?

La manera de desplazarnos, el tipo de alimentación, nuestro tiempo libre, en definitiva; nuestro estilo de vida está estrechamente vinculado con la salud de nuestro planeta y la conservación de sus recursos.

Para que las personas de TODO el mundo, así como nuestras generaciones futuras, podamos seguir disfrutando de lo que la Tierra nos ofrece, tenemos que aprender a vivir respetando nuestro entorno y siendo solidarios entre nosotros.

Por este motivo las decisiones y acciones de cada ser humano (y también las tuyas) son imprescindibles para salvar el planeta.

