

MENÚ

CENTRO

DIETA

# Educater

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



SE UTILIZARÁ EN TODAS LAS ELABORACIONES:

1. Sal yodada.
2. En frituras: Aceite de girasol alto oleico.
3. En aliños: Aceite de oliva virgen extra.
4. Agua como bebida en cada comida.



Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1 - **Lechuga** + **tomate** + **maíz**.
- Nº2 - **Lechuga** + **atún** + **olivas** + **zanahoria**.
- Nº3 - **Lechuga** + **fruta** + **maíz**.
- Nº4 - **Tomate** + **queso** + **orégano**.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Acelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

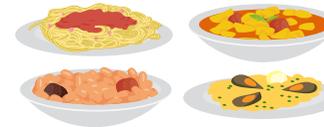
**Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.**

### RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada  
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz  
(con verduras)

SEGUNDO



Carne



Pescado o huevo  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.

