

Menú omnívoro para toda la familia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de trigo sarraceno, espinacas y cerezas* Bacalao al horno con cebolla	Ensalada verde Pollo al horno con patatas	Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate*	Ensalada de canónigos, queso feta y tomate Curry de salmón salvaje* con arroz basmati	Garbanzos estofados con verduras y taquitos de jamón	Salteado de setas Arroz a la cubana con huevo a la plancha	Saladitos de espinacas* Solomillo al horno con salsa de verduras
Cena	Ensalada de pepino y tomates cherry Hummus* con pan integral	Gazpacho* Tortilla de patata	Patata y calabaza al horno Merluza al horno rebozada con harina de garbanzos	Crema de verduras Empanada casera de pollo	Judía verde con patata Tortilla francesa con queso	Gazpacho Hamburguesa de lentejas con pan integral, lechuga, tomate y mayonesa	Espaguetis integrales con verduras y gambitas salteadas

*Recetas web

Desayunos

- Café / leche semidesnatada + tostada integral con aceite y tomate + fruta
- Café / leche semidesnatada + tortitas de avena con fruta y miel
- Café / leche semidesnatada + postre de soja con copos de maíz, frutos secos y fruta

Meriendas

- Yogur + fruta de temporada
- Pan integral con crema de frutos secos
- Galletas caseras de avena, plátano y chocolate

Consejos

- Asegura el consumo de 5 raciones de fruta y verdura al día, priorizando las de temporada.
- Siempre que sea posible, opta por cereales y derivados en su versión integral: arroz, pan, pasta, etc.
- Limita el consumo de bollería, galletas, helados, alimentos precocinados, etc., y no abuses de los alimentos rebozados (es mejor cocinarlos al horno o en freidora de aire).
- Acompaña las comidas con agua. Ocasionalmente, con zumo natural de frutas, batidos, etc.
- Predica con el ejemplo: alimentándote de forma equilibrada y variada aumentarás el interés de los niños por dichos alimentos.
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física en familia y al aire libre.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú celíaco para toda la familia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<p>Ensalada de trigo sarraceno, espinacas y cerezas*</p> <p>Bacalao al horno con cebolla</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Pollo al horno con patatas</p>	<p>Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate*</p>	<p>Ensalada de canónigos, queso feta y tomate</p> <p>Curry de salmón salvaje* con arroz basmati</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras y taquitos de jamón</p>	<p>Salteado de setas</p> <p>Arroz a la cubana con huevo a la plancha</p>	<p>Saladitos de espinacas* (masa de hojaldre sin gluten)</p> <p>Solomillo al horno con salsa de verduras</p>
Cena	<p>Ensalada de pepino y tomates cherry</p> <p>Hummus* con grissinis sin gluten</p>	<p>Gazpacho*</p> <p>Tortilla de patata</p>	<p>Patata y calabaza al horno</p> <p>Merluza al horno rebozada con harina de garbanzos</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza sin gluten con pollo, aceitunas y tomate</p>	<p>Judía verde con patata</p> <p>Tortilla francesa con queso</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Hamburguesa de lentejas con pan sin gluten, lechuga, tomate y mayonesa</p>	<p>Fideos de arroz integral con verduras y gambitas salteadas</p>

*Recetas web

Desayunos

- Café / leche semidesnatada + tostada de trigo sarraceno con aceite y tomate + fruta
- Café / leche semidesnatada + tortitas de avena sin gluten con fruta y miel
- Café / leche semidesnatada + postre de soja con copos de maíz, frutos secos y fruta

Meriendas

- Yogur + fruta de temporada
- Tortitas de maíz con crema de frutos secos
- Galletas caseras de avena sin gluten, plátano y chocolate

Consejos

- Asegura el consumo de 5 raciones de fruta y verdura al día, priorizando las de temporada.
- Siempre que sea posible, opta por cereales sin gluten y derivados en su versión integral: arroz, pan, pasta, etc. Cereales sin gluten: arroz, avena sin gluten, trigo sarraceno, maíz, quinoa, mijo, amaranto y teff.
- Limita el consumo de bollería, galletas, helados, alimentos precocinados, etc., y no abuses de los alimentos rebozados (mejor cocinarlos al horno o en freidora de aire).
- Acompaña las comidas con agua. Ocasionalmente, con zumo natural de frutas, batidos, etc.
- Predica con el ejemplo: alimentándote de forma equilibrada y variada aumentarás el interés de los niños por dichos alimentos.
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física en familia y al aire libre.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegano para toda la familia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de trigo sarraceno, espinacas y cerezas* (sin queso) Tempe marinado a la plancha	Ensalada verde Seitán con patatas al horno	Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate*	Ensalada de canónigos, tomate y aceitunas Curry de tofu con arroz basmati	Garbanzos estofados con verduras y pipas de girasol	Salteado de setas Arroz con tomate y guisantes	Saladitos de espinacas* Tempe con salsa de verduras
Cena	Ensalada de pepino y tomates cherry Hummus* con pan integral	Gazpacho* Tortilla vegana de patata	Patata y calabaza al horno Seitán rebozado al horno	Crema de verduras Empanada casera de soja texturizada	Judía verde con patata Tiras veganas a la plancha	Gazpacho Hamburguesa de lentejas con pan integral, lechuga, tomate y mayonesa vegana	Espaguetis integrales con verduras y tofu marinado desmenuzado

*Recetas web

Desayunos

- Café / bebida vegetal con calcio + tostada integral con aceite y tomate + fruta
- Café / bebida vegetal con calcio + tortitas de avena con fruta y sirope de agave
- Café / bebida vegetal con calcio + postre de soja con copos de maíz, frutos secos y fruta

Meriendas

- Postre vegetal + fruta de temporada
- Pan integral con crema de frutos secos
- Galletas caseras de avena, plátano y chocolate

Consejos

- Asegura el consumo de 5 raciones de fruta y verdura al día, priorizando las de temporada.
- Siempre que sea posible, opta por cereales y derivados en su versión integral: arroz, pan, pasta, etc. Limita el consumo de bollería, galletas, helados, alimentos precocinados, etc., y no abuses de los alimentos rebozados (es mejor cocinarlos al horno o en freidora de aire).
- Lleva a cabo una correcta y variada ingesta de alimentos ricos en proteína vegetal de calidad: legumbres, tofu, tempe, seitán, soja texturizada y, en menor cantidad, semillas y frutos secos.
- Acompaña las comidas con agua. Ocasionalmente, con zumo natural de frutas, batidos, etc.
- Predica con el ejemplo, alimentándote de forma equilibrada y variada aumentarás el interés de los niños por dichos alimentos.
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física en familia y al aire libre.