



MENÚ DE ALMUERZOS AGOSTO 2017

LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
POLLO EN CREMA Y ESPINACA / ARROZ CON ELOTE / ZUQUINI ASADO / MELON / FRESA. Evaluaciones	BISTEC NAPOLITANO / TORNILLOS / ELOTE / FRUTA / PIÑA* Evaluaciones	POLLO ESTILO CAMPERO / PATATAS / ENSALADA DE REPOLLO / FLAN / MELON. Evaluaciones	COCIDO DE RES / ARROZ / GELATINA CON LECHE CONDENSADA / MANGO. Evaluaciones	POLLO ENTOMATADO / PAPITAS CON PEREJIL / CERECITAS / PIÑA. Evaluaciones
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FERIADO	FERIADO	PIZZA / MINI SQUIZ / HELADO.	TORTITAS DE CARNE / ESPAGUETI EN SALSA ROJA / GELATINA CON FRUTA / TE FRIO.	POLLO ASADO EN HIERBAS / ARROZ ROJO / ENSALADA DE REMOLACHA / CULEBRITAS / MANDARINA.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PECHUGAS EMPANIZADAS / LENGUA CON CREMA / ASADO DE ZANAHORIA / PAPAYA / FRESA.	Un día de sabor de Argentina BIFE A LA CRIOLLA / ENSALADA CRIOLLA / FRUTA / SANDIA*	CHURRASCO / PAPA EN ABANICO / GUACAMOLE / PINCHO DE FRUTAS / MELON.	LASAÑA DE CARNE / ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE / MOUSSE DE MORA / MANGO.	ARROZ CON POLLO / CENTROS DE DONAS / PIÑA.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
SECCION GENERAL PERSONAL DOCENTE	ENTREGA DE NOTAS	QUESO HAMBURGUESA / PATATAS / CHOCOBANANO / LIMON.	Receta Nueva ARRANCHERAS MARINADAS / ARROZ AMARILLO / CEBOLLINES ASADOS / GELATINA / TE FRIO.	POLLO EN ADOBADO / ENSALADA DE CODITOS / ANGELITOS / MANDARINA.

Refacciones especiales

Semana del 7 al 11: Crepas, Ensaladas y Licuados. Semana del 14 al 18: Refacciones Típicas y Refrescos. Semana del 21 al 25: Submarinos, Shucos y Pasteles. Semana del 28 al 1: Salchichas empanizadas, tortillas de harina rellenas y panques.

NOMBRE COMPLETO: _____			
GRADO: _____		SECCIÓN: _____	
	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
NORMALES:		Q 20.00	
INFANTILES:		Q 18.00	
CHEQUE No: _____		BANCO: _____	
CANTIDAD:	CHEQUE: _____	EFECTIVO: _____	
FACTURA A NOMBRE DE: _____			
NIT: _____ PIDE TUS FACTURAS EN NUTRILUNCH			



BIFE A LA CRIOLLA

Es un plato principal delicioso, muy completo y nutritivo debido a un excelente contenido de proteínas de alto valor biológico. ¡Clásico de la cocina argentina!

Ingredientes

2 libras de carne de res
2 cebollas
2 chiles morrones de colores
1 hoja laurel
Perejil picado
1 diente de ajo
2 libras de papas

Preparación

1. Realizar cortes finos en tiras de cebolla y morrón. Verter en una olla un poco de aceite a fuego medio y cuando haya calentado, colocar las verduras cubriendo la olla.
2. Agregar la carne sobre la cebolla y el pimentón, formando otro piso. Es necesario que la carne no se superponga para que su cocción sea pareja.
3. Colocar otra vez cebolla y morrón por encima de la carne, formando un nuevo piso. Este paso debemos repetirlo hasta que no quede más carne ni verdura.
4. Añadir los condimentos y dejar cocinar por unos minutos.
5. Cortar rodajas de papa limpia y sin cáscara.
6. Agregar las rodajas a la carne y dejar que se termine de cocinar, hasta que las papas estén tiernas y la carne haya cambiado de color.
7. Para servir, retirar del fuego y decorar con unas hojas de perejil picado para darle mayor color y sabor.



PLATO DEL BIEN COMER
ES UNA HERRAMIENTA QUE EXPLICA CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA AL COMBINAR LOS TRES GRUPOS ALIMENTARIOS.

EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS NO SANOS

ES IMPORTANTE:

- EJERCITARSE APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS DIARIO
- BEBER POR LO MENOS 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

HAZ DE LA HORA DE COMER UN MOMENTO AGRADABLE

Es muy importante visualizar el plato y darle un contexto nutritivo. La pirámide alimenticia es para mí de suma importancia, pero llevarla al plato es difícil, por lo que éste y otros links añadidos pueden darnos esas ideas, junto a otras de suma importancia. Así, al servir el plato, le demos balance, sabor y nutrición.

Checatemidetemuevete.org.mx

ss.pue.gob.mx plato poblano del buen comer

altonivel.com.mx

kidneylosangeles.com Tiene más ideas sobre animar a los niños de manera divertida a ampliar sus alternativas alimenticias. Les deseamos lo mejor. **NUTRILUNCH**

10 consejos
Serie de educación en nutrición

vegetales y frutas para niños



10 consejos para que los alimentos sanos sean más divertidos para los niños

Para animar a los niños a comer vegetales y frutas, hágalas divertidas. Provea ingredientes sanos y permita que los niños ayuden en su preparación según sus edades y destrezas. Los niños tal vez deseen probar comidas que en el pasado han rechazado si ayudaron a prepararlas.

1 creaciones de batidos
Mezcle yogur o leche descremados o bajos en grasa con trozos de fruta y hielo triturado. Use frutas frescas, congeladas, enlatadas o maduras. Pruebe plátanos, arándanos, melocotones y piña. ¡Si congela las frutas de antemano, no es necesario añadir hielo!



2 aderezos deliciosos
A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido para los vegetales a base de yogur y condimentos como hierbas o ajo. Sírvalo con vegetales crudos como brócoli, zanahorias o coliflor. Los trozos de fruta combinan muy bien con un aderezo de yogur y canela o vainilla.



3 "orugas" comestibles
Prepare brochetas con trozos de melón, manzana, naranja y pera. Para la versión con vegetales, use productos como pepinos, calabacín, pimientos o tomates.

4 pizzas personalizadas
Convierta su cocina en una pizzería. Use panecillos ingleses de trigo integral, rosas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas en el horno para calentarlas.

5 "mariposas" de mantequilla de cacahuete (mani) con fruta
Comience con palillos de zanahoria o apio para el cuerpo. Use mantequilla de mani para adherir alas, hechas de rebanadas finas de manzana y decórelas con uvas o frutas secas.

6 frutas congeladas
Los bocadillos congelados seguramente serán muy populares durante los meses cálidos del verano. Sencillamente coloque frutas frescas, como trozos de melón, en el congelador (enjuáguelos primero). Haga "paletas" congelando bananas sin cáscara con palillos.

7 "insectos sobre un tronco"
Use palillos de apio, pepino o zanahoria como troncos y úntelos con mantequilla de cacahuete (mani). Ponga frutas secas como pasas, arándanos o cerezas sobre el tronco, dependiendo de qué insecto desee.

8 Mezcla de nueces y frutas secas hecha en casa
Prepárela usted mismo. Use las nueces y frutas secas que prefiera, como cacahuete (mani) sin sal, castañas, nueces o semillas de girasol y mézclelas con trozos de manzana, piña, cerezas, albaricoques o pasas secas. Agregue cereal de granos integrales también.



9 "cara de papa"
Decore media papa homeada. Coloque rebanadas de tomates, cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

10 deje que los niños estén a cargo
Pídales a sus hijos que nombren las nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítalos arreglar las vegetales o frutas crudas para crear formas o diseños divertidos.



