

ROSALÍA DE CASTRO SCHOOL - NOVEMBER 2017



día mundial de la diabetes
14 de noviembre

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. Se considera una de las epidemias del siglo XXI por el gran número de personas que la padecen en todo el mundo.

El aumento drástico se ha atribuido en gran medida a los cambios en el comportamiento social y los estilos de vida de la población durante las últimas décadas. En España, más de 5,3 millones de personas mayores de 18 años presenta diabetes tipo 2. Expertos de todo el mundo coinciden que la diabetes tipo 2 representa al menos el 90% de todos los casos de la diabetes, se puede evitar o cuando menos retrasar su aparición, mediante la práctica de ejercicio físico moderado y una alimentación equilibrada, evitando la obesidad y el sobrepeso excesivo.

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY			
6		7		1		2		3			
Coditos c/tomate y bacon Pasta with tomato sauce & bacon		Judías verdes rehogadas Sauteed green beans		NOT SCHOOL DAY		Lentejas estofadas con verduras Vegetables with lentils stew		Crema de calabaza c/picatostes Cream of pumpkin soup with croutons			
Croquetas de pescado con ens.lechuga y maíz Fish croquettes with salad		Lomo de cerdo asado c/jardinera de verduras Roasted pork loin with vegetables				Tortilla francesa c/loncha de queso Plain omelette with cheese slice		Tortilla francesa c/loncha de queso Plain omelette with cheese slice		Pechuga Villarroy con ens. lechuga y tomate Breaded chicken with salad	
Fruta y leche/ Fruit & milk		Fruta de temporada / Seasonal fruit				Fruta y pan integral/ Fruit & whole-grain bread		Fruta y pan integral/ Fruit & whole-grain bread		Fruta de temporada / Seasonal fruit	
Kcal 772 Lip 24,4 Prot. 45,1 Hcar 99	Kcal 662 Lip 40,6 Prot. 26,2 Hcar 51	Kcal 692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 109	Kcal 692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 109			Kcal 711 Lip 34,9 Prot. 27,6 Hcar 76	Kcal 711 Lip 34,9 Prot. 27,6 Hcar 76	Kcal 747 Lip 36,9 Prot. 34,6 Hcar 74	Kcal 747 Lip 36,9 Prot. 34,6 Hcar 74		
Arroz caldoso c/verduras Vegetables soupy rice		Lentejas estofadas c/hortalizas Vegetables with lentils stew				Marmitako (patatas guisadas c/cazón) "Marmitako" fish with potatoes stew		Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta) Cocido soup		Puré de verduras: acelgas, j.verde, puerro, zanahoria Cream of vegetables soup	
Huevo frito c/pisto calabacín, cebolla) Fried egg with ratatouille		Sepia rebozada con ens. De lechuga Breaded cuttlefish with salad				Revuelto de pavo c/juliana de lechuga Scrambled eggs with york and lettuce		Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, repollo, chorizo Chick-peas, meat, vegetables,...stew		F. pescadilla en salsa verde (cebolla, guisantes, perejil) c/panadera Whiting fillet cooked in sauce with fries	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta y leche/ Fruit & milk				Fruta y pan integral/ Fruit & whole-grain bread		Fruta y pan integral/ Fruit & whole-grain bread		Yogur/ Dairy	
Kcal 690 Lip 34,4 Prot. 17,3 Hcar 83	Kcal 809 Lip 26,0 Prot. 36,4 Hcar 115	Kcal 565 Lip 20,9 Prot. 24,9 Hcar 74	Kcal 565 Lip 20,9 Prot. 24,9 Hcar 74			Kcal 743 Lip 29,8 Prot. 29,4 Hcar 95	Kcal 743 Lip 29,8 Prot. 29,4 Hcar 95	Kcal 616 Lip 21,8 Prot. 38,2 Hcar 71	Kcal 616 Lip 21,8 Prot. 38,2 Hcar 71		
Tallarines 3 Delicias (pimiento, cebolla, zanahoria) Special fried pasta (3 Delights)		Garbanzos estofados c/chorizo "Chorizo" with peas stew				Panaché de verduras rehogado Vegetables stew		Sopa de picadillo (caldo ave, huevo cocido, Chicken soup with pasta & boiled egg		Guisantes rehogados con cebolla y ajo Onion and garlic sauteed peas	
Empanadillas de atún c/ensalada Tuna pies with salad		Tortilla española c/lechuga y tomate Spanish potatoe omelette with salad				Pollo asado con patatas fritas Roasted chicken with fries		Vent. Bacalao a la riojana (tomate, pimientos, cebolla) "Riojana" style cod (cooked in tomato sauce with vegetables)		Albóndigas de ternera c/puré de patata Veal meat with mashed potatoe	
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta y leche/ Fruit & milk		Fruta y pan integral/ Fruit & whole-grain bread		Fruta y pan integral/ Fruit & whole-grain bread		Yogur/ Dairy			
Kcal 650 Lip 17,9 Prot. 34,9 Hcar 93	Kcal 748 Lip 37,6 Prot. 25,1 Hcar 82	Kcal 697 Lip 26,6 Prot. 28,0 Hcar 92	Kcal 697 Lip 26,6 Prot. 28,0 Hcar 92	Kcal 662 Lip 21,2 Prot. 29,4 Hcar 94	Kcal 662 Lip 21,2 Prot. 29,4 Hcar 94	Kcal 688 Lip 29,3 Prot. 50,8 Hcar 59	Kcal 688 Lip 29,3 Prot. 50,8 Hcar 59				
Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Vegetables with lentils stew		Crema de calabaza c/quesito Cream of pumpkin soup with cheese		Lasaña casera boloñesa Homemade lasagne		Judías pintas estofadas c/verdura Vegetables with beans stew		Judías verdes con jamón Green beans with ham			
Figuritas de pescado c/ens. Lechuga Breaded fish with salad		Ragout de pavo estofado c/verduritas y patatas dado Turkey meat cooked in sauce with fries		Huevos revueltos c/ensalada Scrambled eggs with salad		Fil. De merluza a la Andaluza c/lechuga y maíz Breaded fish fillet with salad		Ternera guisada c/champiñones Veal meat cooked in sauce with mushrooms			
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta, leche y pan integral/ Fruit & milk		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Yogur/ Dairy			
Kcal 786 Lip 30,8 Prot. 36,7 Hcar 97	Kcal 657 Lip 31,5 Prot. 33,8 Hcar 64	Kcal 816 Lip 27,4 Prot. 20,9 Hcar 129	Kcal 816 Lip 27,4 Prot. 20,9 Hcar 129	Kcal 709 Lip 38,1 Prot. 28,4 Hcar 67	Kcal 709 Lip 38,1 Prot. 28,4 Hcar 67	Kcal 712 Lip 33,4 Prot. 38,6 Hcar 69	Kcal 712 Lip 33,4 Prot. 38,6 Hcar 69	Se utiliza aceite de oliva y/o girasol para la elaboración de los menús / Olive's oil/ sunflower's oil are used to			
Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Vegetables with lentils stew		Crema de calabaza c/quesito Cream of pumpkin soup with cheese		Lasaña casera boloñesa Homemade lasagne		Judías verdes rehogadas Sauteed green beans					
Figuritas de pescado c/ens. Lechuga Breaded fish with salad		Ragout de pavo estofado c/verduritas y patatas dado Turkey meat cooked in sauce with fries		Huevos revueltos c/ensalada Scrambled eggs with salad		Atún con tomate y patata al ajillo Tuna cooked with tomatoe and fries					
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta, leche y pan integral/ Fruit & milk		Fruta de temporada / Seasonal fruit					
Kcal 786 Lip 30,8 Prot. 36,7 Hcar 97	Kcal 657 Lip 31,5 Prot. 33,8 Hcar 64	Kcal 816 Lip 27,4 Prot. 20,9 Hcar 129	Kcal 816 Lip 27,4 Prot. 20,9 Hcar 129	Kcal 671 Lip 16,1 Prot. 33,1 Hcar 105	Kcal 671 Lip 16,1 Prot. 33,1 Hcar 105			Pan: Pan integral:			