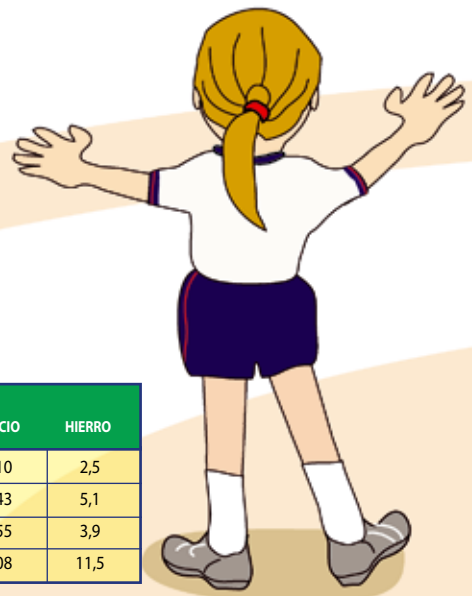


# Menú

Diciembre 2018

## Colegio Rihondo

Avda. de Pablo Iglesias, s/n 28922 Alcorcón  
Teléf. 91 644 20 53



| PROMEDIO DIARIO DE NUTRIENTES |         |           |                     |         |        |        |
|-------------------------------|---------|-----------|---------------------|---------|--------|--------|
| GRUPO                         | ENERGÍA | PROTEÍNAS | HIDRATOS DE CARBONO | LÍPIDOS | CALCIO | HIERRO |
| Desayuno                      | 299     | 10,2      | 46,9                | 7,5     | 310    | 2,5    |
| Almuerzo                      | 764     | 30,2      | 79,1                | 34,1    | 343    | 5,1    |
| Cena                          | 667     | 31,2      | 73                  | 26,3    | 255    | 3,9    |
| Total                         | 1730    | 71,6      | 199                 | 67,9    | 908    | 11,5   |

Se recomienda que tomen a media mañana y a media tarde: una pieza de fruta y 1 lácteo; 1 bocadillo variado (fiambre, queso y ocasionalmente embutido, ...); 1 fruta y cereales (tipo galletas); 2 piezas de frutas.

# Menú

Diciembre 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

## LUNES

3

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Macarrones con boloñesa de carne  
 Tortilla de jamón york y patatas  
 Natillas  
 CENA Crema de verduras  
 Filete de pavo a la plancha  
 Fruta

10

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Judías verdes con zanahorias y bacón  
 Lomo de Sajonia a la plancha  
 con patatas  
 Yogur  
 CENA Coliflor al ajoarriero  
 Pescado al horno  
 Fruta y vaso de leche

17

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Patatas con verduras y magro  
 Nuggets de pollo con ensalada  
 Yogur  
 CENA Ensalada de tomate  
 Ternera guisada  
 Fruta y vaso de leche

24

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Vacaciones de Navidad

31

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Vacaciones de Navidad

## MARTES

4

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Paella mixta de verduras y pollo  
 Medallón de merluza a la romana  
 con ensalada  
 Fruta y vaso de leche  
 CENA Sopa de estrellas  
 Croquetas de jamón  
 Yogur

11

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Lentejas con verduras y chorizo  
 Tortilla de patatas y calabacín con ensalada  
 Fruta y vaso de leche  
 CENA Puré de calabaza  
 Filete de ternera a la plancha  
 Yogur

18

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Judías pintas con verduras y arroz  
 San Jacobo con ensalada  
 Fruta y vaso de leche  
 CENA Arroz blanco  
 Calamares en su tinta  
 Yogur

25

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Vacaciones de Navidad

## MIÉRCOLES

5

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
 Crema de calabacín  
 Albóndigas de ternera con  
 verduras y patatas  
 Fruta y vaso de leche  
 CENA Guisantes con jamón  
 Pollo asado  
 Cujada

12

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Crema de acelgas, zanahorias y puerros  
 Jamoncitos de pollo asados con patatas  
 Melocotón en almibar  
 CENA Acelgas rehogadas  
 Salchichas frescas  
 Yogur

19

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Farfalle vegetal con bacón  
 Tortilla de espinacas con patatas  
 Yogur  
 CENA Pisto  
 Albóndigas  
 Fruta

26

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Vacaciones de Navidad

## JUEVES

6

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Festivo

13

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Sopa de cocido  
 Cocido madrileño (garbanzos, verduras,  
 chorizo, carne de ternera y pollo)  
 Yogur  
 CENA Pescado al horno con patatas panaderas  
 Fruta y vaso de leche

20

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Lentejas con verduras y jamón  
 Pizzas variadas con ensalada  
 Zumo de frutas  
 Dulces navideños  
 CENA Ensalada mixta  
 Filete de pollo a la plancha  
 Fruta y vaso de leche

27

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Vacaciones de Navidad

## VIERNES

7

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA No lectivo

14

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
 Tallarines a la italiana  
 Filete de merluza en salsa verde y ensalada  
 Fruta y vaso de leche  
 CENA Crema de verduras  
 Filetes rusos  
 Yogur

21

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo  
 COMIDA **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
 Arroz a la cubana  
 Salchichas a la plancha con ensalada  
 Fruta y vaso de leche  
 CENA Tallarines con verduras  
 Pescado a la plancha  
 Yogur

28

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
 COMIDA \_\_\_\_\_  
 CENA Vacaciones de Navidad

