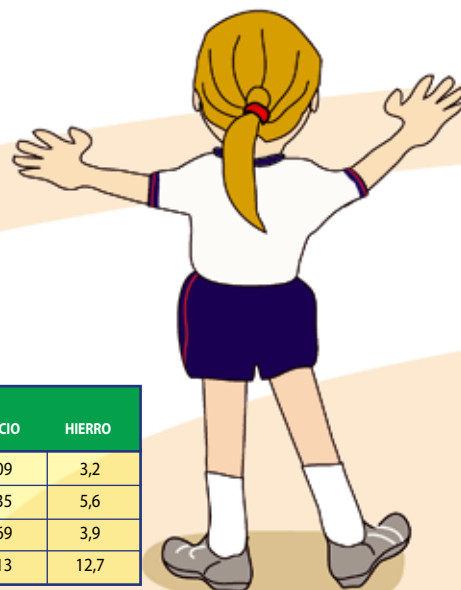


Menú

Junio 2019

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	307	10,3	49,8	7,1	309	3,2
Almuerzo	794	35,7	86,9	31,3	335	5,6
Cena	615	28,1	66,4	24,8	269	3,9
Total	1716	74,1	203,1	63,2	913	12,7

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

Junio 2019

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____
3	4	5	6	7
DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Crema de judías verdes, zanahorias y puerros Tortilla de jamón york con patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Arroz blanco Calamares en su tinta Helado	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con galletas COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur Lentejas con verduras San Jacobo casero con ensalada Yogur CENA _____ Sopa minestrone Filete de pavo Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con cereales y miel COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Hélices vegetales con beicon y queso Jamoncitos de pollo asados con patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Calabacines rebozados Salchichas Yogur	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Arroz con magro y verduras Filete de abadejo a la plancha con ensalada Helado CENA _____ Panaché de verduras Croquetas de jamón Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con bollo COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Judías blancas con chorizo Hamburguesa casera de ternera con ketchup y ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Ensalada campera Pollo guisado Yogur
10	11	12	13	14
DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Espaguetis con tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Sopa de estrellas Tortilla de patatas Helado	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con galletas COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur Crema de calabacines Pizzas variadas con ensalada Helado CENA _____ Ensalada de pimientos asados Lomo asado Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con cereales y miel COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Lentejas con verduras Ragú de ternera con tomate y patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Menestra de verduras Albóndigas Yogur	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Judías verdes rehogadas con beicon Filete de pollo a la plancha con patatas Yogur CENA _____ Ensalada de pasta con atún Fruta y vaso de leche	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con bollo COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Canelones de carne Filete de merluza en salsa con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Espinacas a la crema Filete de cerdo empanado Yogur
17	18	19	20	21
DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Crema de verduras y legumbres Lomo a la plancha con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Guisantes con jamón Pescado con tomate Yogur	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con galletas COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur Arroz a la cubana Salchichas con ensalada Yogur CENA _____ Ensalada cesar San Jacobo Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con cereales y miel COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Judías pintas con verduras Albóndigas caseras de ternera con verduras y patatas Helado CENA _____ Crema de champiñones Pescado a la plancha Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Ensalada campera Muslitos de pollo al limón Fruta y vaso de leche CENA _____ Salteado de verduras Fiambres Yogur	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con bollo COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Macarrones con chorizo Croquetas y empanadillas con ensalada Yogur CENA _____ Coliflor con bechamel Huevos rellenos Fruta
24	25	26	27	28
DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur SOLO ESCUELA INFANTIL Sopa de verduras y pollo con estrellitas Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta CENA _____ Porrusalda Filete de ternera a la plancha Helado	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con galletas COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur SOLO ESCUELA INFANTIL Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón york Yogur CENA _____ Canelones con carne Hojaldritos de queso Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con cereales y miel COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur SOLO ESCUELA INFANTIL Coditos con tomate Pollo estofado con patatas Fruta CENA _____ Ensalada mixta Pizza romana Yogur	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con tostada COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur SOLO ESCUELA INFANTIL Crema de hortalizas Lomo a la plancha con ensalada Yogur CENA _____ Tallarines con verduras Pescado al horno Fruta	DESAYUNO _____ Zumo de fruta y leche con bollo COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur SOLO ESCUELA INFANTIL Arroz con verduras y magro Nuggets de pollo con ensalada Fruta CENA _____ Pure de patatas Escalopes de ternera Yogur

*Menú para bebés

Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.