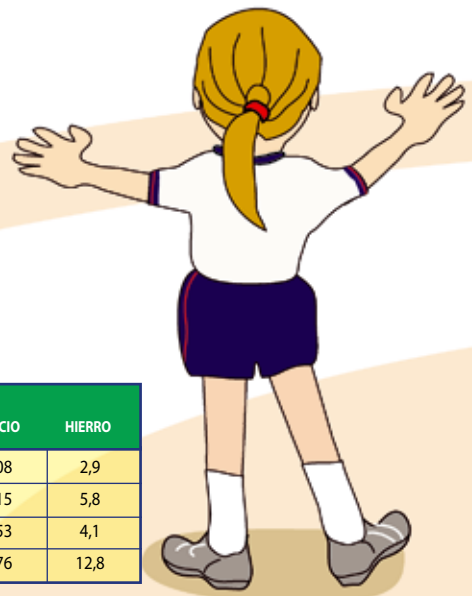


Menú

Noviembre 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	315	10,4	50,4	7,6	308	2,9
Almuerzo	801	37	84,3	32,6	315	5,8
Cena	654	30,7	68,2	27,1	353	4,1
Total	1770	78,1	202,9	67,3	976	12,8

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.

La información sobre alérgenos está a su disposición en el centro escolar.

Menú

Noviembre 2018

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 _____

5
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

6
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

7
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

8
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

9
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

12
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

13
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

14
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

15
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

16
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

19
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

20
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

21
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

22
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

23
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

26
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

27
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

28
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

29
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

30
DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

FESTIVO

***Puré de verduras con pollo/Yogur**

SOLO 1 CICLO E.INFANTIL
Lentejas estofadas con verduras
Croquetas caseras de jamón con patatas
Yogur

Guisantes con jamón
Filete de pollo a la plancha
Cuajada

***Puré de verduras con pavo/Yogur**

Judías verdes con zanahorias y patatas
San Jacobo casero con ensalada
Fruta y vaso de leche

Sopa minestrone
Tortilla de jamón
Yogur

***Puré de verduras con pavo/Yogur**

Lentejas con jamón y verduras
Rabas de calamar con ensalada
Melocotón en almíbar

Espinacas a la crema
Ternera guisada
Yogur

***Puré de verduras con pavo/Yogur**

Garbanzos estofados con verduras
Ragú de ternera con patatas
Fruta y vaso de leche

Calabacines rellenos
Filete de pescado a la plancha
Yogur

***Puré de verduras con pavo/Yogur**

Espaguetis a la napolitana con queso
Filete de merluza en salsa verde
con ensalada
Fruta y vaso de leche

Pizza cuatro quesos
Ensalada mixta
Yogur

