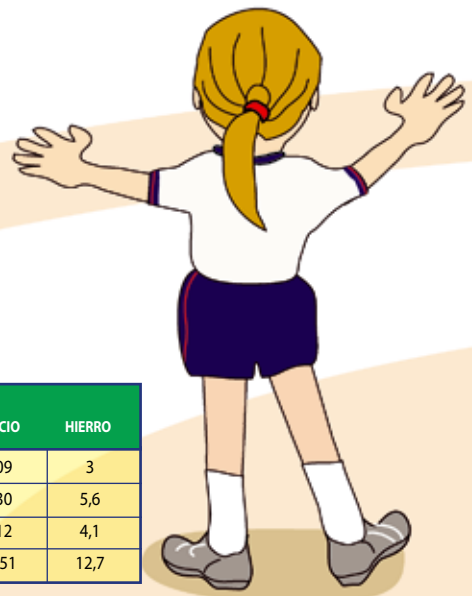


# Menú

Octubre 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	311	10,4	49,9	7,5	309	3
Almuerzo	777	34,6	81,7	32,3	330	5,6
Cena	688	31,9	69,5	29,7	412	4,1
Total	1776	76,9	201,1	69,5	1051	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

Octubre 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

## LUNES

1

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Macarrones a la napolitana con queso parmesano  
 Tortilla francesa con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Sopa juliana  
 Pescado en salsa  
 Fruta y vaso de leche

8

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Coditos con bacón y parmesano  
 Huevos fritos con patatas  
 Yogur

CENA: Purrusalda  
 Albóndigas de pollo  
 Fruta y vaso de leche

15

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Arroz a la cubana  
 Salchichas de Frankfurt con ensalada  
 Natillas

CENA: Verduras a la plancha  
 Filete de pollo a la plancha  
 Yogur

22

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Crema de acelgas, puerros y patatas  
 Pechuguitas de pollo villarroy con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Ensaladilla rusa  
 Fiambrés  
 Yogur

29

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Canelones de carne  
 Supremas de merluza con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Berenjenas al horno  
 Empanadillas de atún  
 Yogur

## MARTES

2

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Judías pintas con verduras  
 Lomo a la plancha con patatas  
 Yogur

CENA: Espinacas a la crema  
 Filete de pavo  
 Fruta y vaso de leche

9

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Garbanzos con verduras  
 Filete de abadejo a la romana con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Pimientos fritos  
 Hamburguesa casera  
 Yogur

16

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Crema de verduras y legumbres  
 Lomo de Sajonia a la plancha con patatas  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Tallarines con verduras  
 Pescado en salsa  
 Helado

23

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Lentejas estofadas con verduras  
 Tortilla española con ensalada  
 Yogur

CENA: Perrito caliente casero  
 Patatas fritas  
 Fruta y vaso de leche

30

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
 Sopa de cocido  
 Cocido madrileño (garbanzos, carne de vacuno y pollo, verduras, chorizo)  
 Yogur

CENA: Pizza margarita  
 Fruta y vaso de leche

## MIÉRCOLES

3

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Paella mixta con verduras y pollo  
 Croquetas caseras de jamón con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Crema de calabacín  
 Salchichas  
 Yogur

10

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Crema de espinacas, puerros y zanahorias  
 Pizzas variadas con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Ensalada de tomate  
 Tortilla de patatas  
 Fruta y vaso de leche

17

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Sopa de verduras con jamón y fideos  
 Ragú de pavo con verduras y patatas  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Pisto  
 Champiñones al ajillo  
 Yogur

24

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Arroz a la milanesa con verduras  
 Filete de pollo a la plancha con patatas  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Ensalada campera  
 Filetes rusos  
 Yogur

31

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Crema de judías verdes, zanahorias y puerros  
 Estofado de ternera con patatas  
 Tarta San Marcos

CENA: Sopa minestrone  
 Calamares a la romana  
 Fruta y vaso de leche

## JUEVES

4

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
 Lentejas con verduras, jamón y chorizo  
 Filete de merluza al horno con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Puré de legumbres  
 Empanadillas de atún  
 Helado

11

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Sopa de verduras y jamón con fideos  
 Filete de pollo a la plancha con patatas  
 Yogur

CENA: Guisantes con jamón  
 Ternera guisada  
 Yogur

18

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Judías blancas con verduras  
 Hamburguesa casera de pollo a la plancha con ensalada  
 Yogur

CENA: Sopa castellana  
 Croquetas de jamón  
 Fruta y vaso de leche

25

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
 Tallarines con chorizo  
 Filete de merluza en salsa verde con ensalada  
 Yogur

CENA: Sopa de fideos  
 Huevos rellenos  
 Fruta y vaso de leche

## VIERNES

5

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con bollo  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
 Crema de calabacines y puerros  
 Pollo asado con patatas  
 Yogur

CENA: Guisantes con jamón  
 Escalope de ternera  
 Fruta y vaso de leche

12

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada  
 COMIDA: FESTIVO

CENA: FESTIVO

19

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con bollo  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
 Hélices vegetales con bechamel y queso  
 Merluza a la romana con ensalada  
 Melocotón en almíbar

CENA: Rollito de primavera con atún  
 Natillas

26

DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con bollo  
 COMIDA: **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
 Patatas con verduras  
 San Jacobo casero con ensalada  
 Fruta y vaso de leche

CENA: Puré de patatas  
 Lomo asado  
 Yogur

