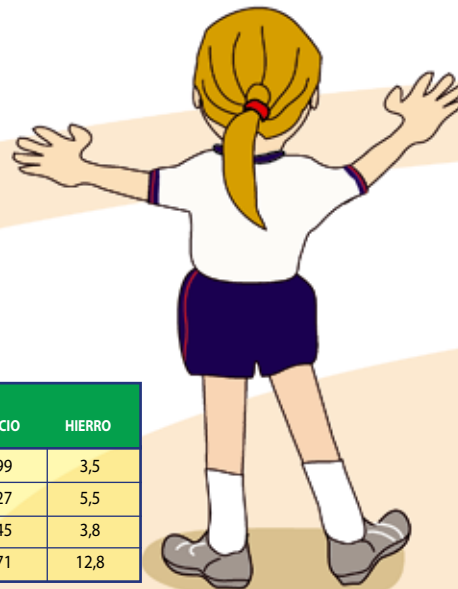


Menú

Septiembre 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	301	10,9	47,7	7,1	299	3,5
Almuerzo	834	34,8	85,6	36,7	327	5,5
Cena	631	27,3	67	26,6	345	3,8
Total	1766	73	200,3	70,4	971	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

Septiembre 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**
E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
Coditos con tomate
Tortilla francesa con jamón york
Yogur

CENA Crema de calabacín
Filetes rusos
Fruta y vaso de leche

10

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Espaguetis con boloñesa de carne
Huevos fritos con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Rollito de primavera con atún
Fruta y vaso de leche

17

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Arroz con verduras y pollo
Filete de merluza empanado con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Berenjenas al horno
Delicias de jamón y queso
Yogur

24

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Arroz a la cubana
Salchichas de Frankfurt con lechuga
Fruta y vaso de leche

CENA Sopa ministrone
Ragú de pavo
Yogur

MARTES

4

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
Sopa de verduras, pollo y jamón con fideos
Cinta de lomo a la plancha con patatas
Fruta

CENA Judías verdes rehogadas
Pescado a la romana
Fruta y vaso de leche

11

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Judías verdes con beicon,
zanahorias y patatas
San Jacobo casero con ensalada
Yogur

CENA Sopa Juliana
Salchichas
Fruta y vaso de leche

18

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Macarrones con beicon y parmesano
Tortilla patatas y calabacines con ensalada
Helado

CENA Ensalada cesar
Pizza margarita
Fruta y vaso de leche

25

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Farfale vegetal con bechamel
Filete de limanda con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Ensaladilla rusa
Huevo frito
Tarta de manzana

MIÉRCOLES

5

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
EDUCACIÓN INFANTIL
Crema de acelgas, zanahorias y puerros
Nugets de pollo con ensalada ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Sopa de fideos
Ternera asada
Yogur

12

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Lentejas con chorizo y verduras
Filete de merluza en salsa y ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Guisantes con jamón
Ternera guisada
Yogur

19

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Crema de verduras y legumbres
Albóndigas caseras con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Puré de patata
Lomo asado
Yogur

26

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

CENA Filete de ternera a la plancha
Fruta y vaso de leche

JUEVES

6

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Arroz a la cubana
Salchichas de Frankfurt con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Filete de pavo plancha con pimientos
Helado

13

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Crema de verduras natural
Hamburguesa casera de ternera
con patatas
Flan de vainilla

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

20

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Patatas con verduras y magro
Pollo asado con ensalada
Yogur

CENA Verduras a la plancha
Pescado asado
Fruta y vaso de leche

27

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Ensalada campera
Lomo de Sajonia a la plancha con pisto
Fruta y vaso de leche

CENA Espinacas rehogadas
Croquetas de jamón
Helado

VIERNES

7

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Judías pintas con verduras
Pizza de jamón y queso con ensalada
Helado

CENA Panaché de verduras
Albóndigas de pollo
Fruta y vaso de leche

14

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Sopa de picadillo de jamón y verduras
con fideos
Escalope de pollo a la plancha con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Puré de legumbres
San Jacobo
Natillas

21

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Judías blancas con jamón y verduras
Cinta de lomo a la madrileña con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Lasaña de carne con bechamel
Helado

28

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Crema de calabaza
Fritura variada con ensalada
Melocotón en almíbar
Cena

CENA Tallarines con verduras
Escalope de pollo
Yogur



Certificación ISO 9001:2013
Gestión y Servicio de Comidas en Colectividades

*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.