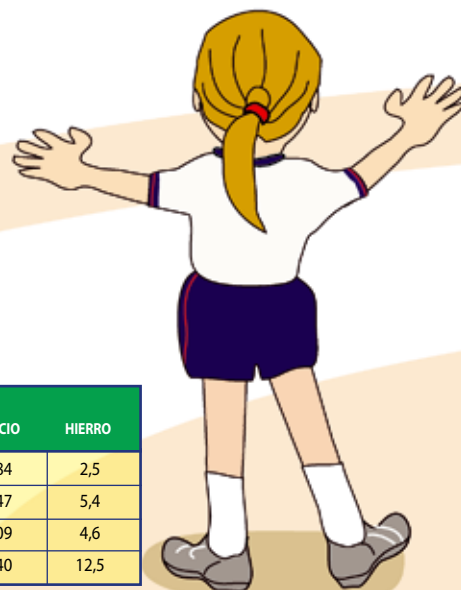


# Menú

Abril 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	216	9,4	29,7	6,5	284	2,5
Almuerzo	771	33,1	84	31,1	347	5,4
Cena	648	30,8	67,2	26,8	309	4,6
Total	1635	73,3	1809	67,4	940	12,5

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

Abril 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

## LUNES

2

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
COMIDA \_\_\_\_\_  
**FIESTA LOCAL**  
CENA \_\_\_\_\_

9

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Códitos con tomate  
Tortilla de espinacas con ensalada  
Yogur  
CENA Sopa de fideos  
Ragout de pavo  
Tarta de frutas

16

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Hélices de verduras a la napolitana con queso parmesano  
Merluza en salsa con gambas, chirlas y mejillones y ensalada  
Natillas  
CENA Menestra de verduras  
Filete de pavo  
Fruta y vaso de leche

23

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Macarrones con bechamel y bacón  
Calamares a la romana con ensalada  
Yogur  
CENA Sopa de estrellas  
Albóndigas  
Fruta y vaso de leche

30

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
COMIDA \_\_\_\_\_  
**NO LECTIVO**  
CENA \_\_\_\_\_

## MARTES

3

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
COMIDA **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
Espaguetis con atún y parmesano  
Huevos fritos con patatas  
Yogur  
CENA Sopa de verduras  
Pescado en salsa  
Fruta y vaso de leche

10

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
Patatas con verduras y magro  
Filete de limanda a la romana con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Puré de legumbres  
Ternera guisada  
Yogur

17

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
Paella mixta de verduras y pollo  
Pizza de jamón y queso con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Espinacas a la crema  
Filetes rusos  
Yogur

24

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas  
COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
Arroz a la cubana  
Salchichas frescas con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Ensalada cesar  
Ternera a la jardinera  
Yogur

## MIÉRCOLES

4

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
COMIDA **\*Puré de verduras con pescado/Yogur**  
Crema de acelgas, zanahorias y patatas  
Escalope de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Verduras a la plancha  
Albóndigas caseras  
Yogur

11

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo (garbanzos, ternera, pollo, chorizo y verduras)  
Yogur  
CENA Ensalada de pasta con atún  
Fruta y vaso de leche

18

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
Lentejas estofadas a la riojana de verduras  
Tortilla española con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Ensalada  
Pechuga de pollo al villarroy  
Flan

25

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel  
COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
Judías verdes con zanahorias y bacón  
Muslitos de pollo al limón con patatas  
Yogur  
CENA Guisantes con jamón  
Pescado con tomate  
Fruta y vaso de leche

## JUEVES

5

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Judías pintas con verduras y chorizo  
Ragú de ternera con verduras y patatas  
Melocotón en almíbar  
CENA Pisto  
Salchichas  
Helado

12

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Arroz marinero  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Panaché de verduras  
Huevos fritos camperos  
Yogur

19

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Crema de verduras y legumbres  
Filete de bacalao con ensalada  
Yogur  
CENA Espaguetis a la carbonara  
Sándwich mixto  
Fruta y vaso de leche

26

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada  
COMIDA **\*Puré de verduras con ternera/Yogur**  
Crema de calabacines  
San Jacobos caseros con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Acelgas rehogadas  
Tortilla de jamón  
Yogur

## VIERNES

6

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo  
COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
Paella mixta con verduras, magro y pollo  
Filete de merluza dos salsas con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
CENA Ensalada de tomate  
Filete de ternera a la plancha  
Yogur

13

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo  
COMIDA **\*Puré de verduras con pollo/Yogur**  
Crema de calabaza  
Pollo guisado con verduras y patatas  
Fruta y vaso de leche  
CENA Ensalada de pimientos y tomates  
Filete de cerdo a la plancha  
Cuajada

20

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo  
COMIDA **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
Sopa de verduras con picadillo de jamón y fideos  
Hamburguesa casera de pollo a la plancha  
con ketchup y patatas  
Fruta y vaso de leche  
CENA Coliflor con bechamel  
Lomo asado  
Yogur

27

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo  
COMIDA **\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
Judías blancas estofadas con verduras y jamón  
Estofado de pavo con verduras y patatas  
Fruta y vaso de leche  
CENA Canelones con bechamel  
Delicias de jamón y queso  
Natillas

