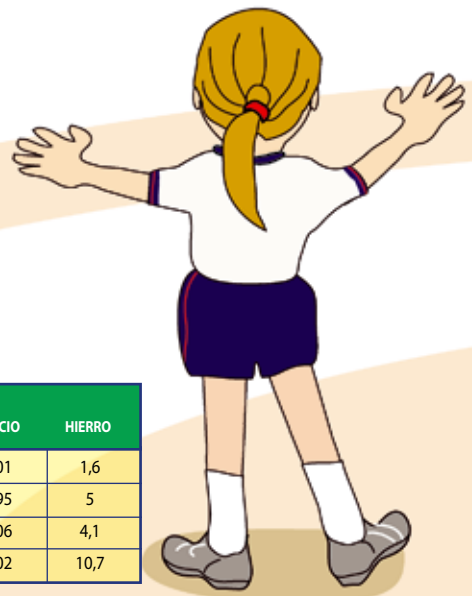


# Menú

Diciembre 2017

## 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	288	9,8	44,9	7,4	301	1,6
Almuerzo	741	27,6	81,1	31,5	295	5
Cena	680	29,6	71,2	29,1	306	4,1
Total	1709	67	198,2	68	902	10,7

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

Diciembre 2017

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	_____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____
COMIDA	_____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____
CENA	_____	CENA _____	CENA _____	CENA _____	CENA _____
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta y leche con cereales y miel	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____
COMIDA	<b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Crema de calabacín Merluza a la romana con ensalada Natillas	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____
CENA	Coliflor al ajoarriero Filetes rusos Fruta y vaso de leche	CENA _____	FESTIVO	NO LECTIVO	CENA _____
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta y leche con cereales y miel	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____
COMIDA	<b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Judías verdes con zanahorias y Lomo a la plancha con patatas Yogur	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____
CENA	Canelones con bechamel Conejo al ajillo Fruta y vaso de leche	CENA _____	CENA _____	CENA _____	CENA _____
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
DESAYUNO	Zumo de fruta y leche con cereales y miel	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____
COMIDA	<b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Patatas con verduras y magro Tortilla de espinacas con ensalada Fruta	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____
CENA	Tempura de berenjenas Ternera guisada Cuajada	CENA _____	CENA _____	CENA _____	CENA _____
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
DESAYUNO	_____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____	DESAYUNO _____
COMIDA	_____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____	COMIDA _____
CENA	_____	CENA _____	CENA _____	CENA _____	CENA _____
	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

Zumo de fruta y leche con tostada  
**\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
Macarrones gratinados con queso parmesano  
Albóndigas de ternera con verduras y ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Sopa de fideos  
Huevo frito  
Yogur

Zumo de fruta y leche con tostada  
**\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
Espaguetis a la italiana  
Filete de merluza en salsa verdes y ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Puré de verduras  
San Jacobo  
Natillas

Zumo de fruta y leche con tostada  
**\*Puré de verduras con pavo/Yogur**  
Arroz a la cubana  
Salchichas a la plancha con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Tallarines con verduras  
Albóndigas  
Tarta de chocolate



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