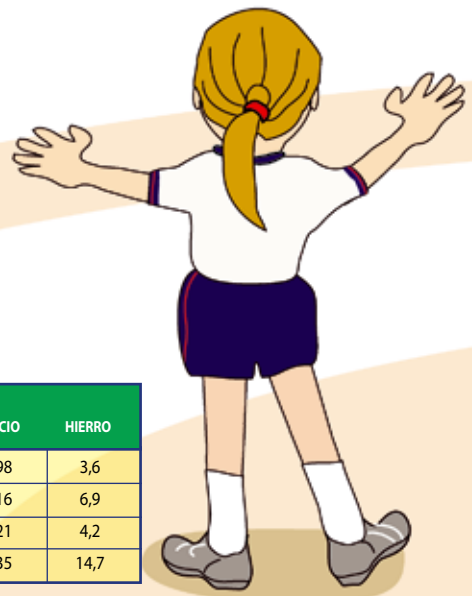


Menú

Enero 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	298	10,9	48	6,5	298	3,6
Almuerzo	886	36,7	95,4	36,8	316	6,9
Cena	646	29,5	65,1	28,3	321	4,2
Total	1830	77,1	208,5	71,6	935	14,7

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

Enero 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

1

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

FESTIVO

8

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Arroz a la cubana
 Salchichas de Frankfurt con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Ensalada de tomate
 Filete de ternera a la plancha
 Flan de huevo

15

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Menestra de verduras
 Cinta de lomo a la plancha con riojana
 de verduras y patatas
 Fruta y vaso de leche

Sopa de fideos
 Croquetas de jamón
 Flan de vainilla

22

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Arroz a la cubana
 Croquetas caseras de jamón y ensalada
 Fruta y vaso de leche

Patatas fritas
 Filete de cerdo a la plancha
 Flan

29

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Tallarines a la italiana
 Filete de merluza rebozado con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Acelgas rehogadas
 Empanadillas de atún
 Yogur

MARTES

2

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
 Crema de verduras de temporada
 Croquetas caseras de jamón con ensalada
 Yogur

Puré de patatas
 Filetes rusos
 Fruta y vaso de leche

9

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Coditos con bechamel y bacón
 Filete de merluza en salsa con ensalada
 Yogur

Coliflor con bechamel
 Albóndigas
 Fruta y vaso de leche

16

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Hélices vegetales con gambas y mejillones
 Tortilla de chorizo con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Pisto
 Pescado al horno
 Natillas

23

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Lentejas a la riojana con verduras
 Escalope de pollo a la plancha
 con ensalada
 Gelatina de frutas

Panaché de verduras
 Tortilla de jamón cocido
 Yogur

30

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Judías verdes rehogadas con jamón
 Lomo a la madrileña con ensalada
 Flan de vainilla

Sopa de cocido
 Huevos rebozados
 Fruta y vaso de leche

MIÉRCOLES

3

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
 Macarrones con tomate
 Filete de pollo a la plancha con ensalada
 Yogur

Sopa castellana
 Croquetas de jamón
 Fruta y vaso de leche

10

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
 Patatas guisadas con verduras y magro
 San Jacobo casero con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Sopa ministrone
 Pechuga de pollo villarroy
 Natillas

17

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
 Sopa de cocido
 Cocido madrileño (garbanzos, verduras,
 chorizo, carne de vacuno y pollo)
 Yogur

Lasaña de carne con bechamel
 Fruta y vaso de leche

24

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
 Crema de acelgas, zanahorias y puerros
 Albóndigas caseras de ternera con patatas
 Fruta y vaso de leche

Filetes rusos
 Pimientos fritos
 Queso de burgos

31

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
 Garbanzos estofados con verduras
 Ragú de ternera con jardinera
 de verduras y patatas
 Fruta y vaso de leche

Berenjenas al horno
 Hamburguesa casera
 Natillas

JUEVES

4

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
 Sopa de picadillo con jamón, verduras y fideos
 Filete de merluza a la plancha con patatas
 Yogur

Crema de calabacín
 Empanadillas de atún
 Cuajada

11

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Judías blancas con verduras
 Hamburguesas caseras a la plancha con
 pisto manchego
 Yogur

Puré de legumbres
 Huevos revueltos con jamón y queso
 Fruta y vaso de leche

18

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Paella mixta de verduras, magro y pollo
 Merluza a la romana con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Calabacines rellenos
 Ragout de pavo
 Tarta de manzana

25

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Canelones de carne gratinados
 Filete de platija a la romana con ensalada
 Natillas de chocolate

Crema de calabacín
 Salchichas
 Fruta y vaso de leche

VIERNES

5

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pavo/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
 Lentejas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada
 Yogur

Guisantes con jamón
 Filete de pollo a empanado
 Fruta y vaso de leche

12

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pavo/Yogur**
 Sopa de verduras y jamón con estrellitas
 Muslitos de pollo asados con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Verduras a la plancha
 Pescado a la romana
 Natillas

19

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pavo/Yogur**
 Crema de verduras y legumbres
 Pizzas variadas con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Ensalada campera
 Conejo al ajillo
 Cuajada

26

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA _____

***Puré de verduras con pavo/Yogur**
 Judías pintas con arroz
 Tortilla de patatas y calabacín
 con ensalada
 Fruta y vaso de leche

Puré de zanahorias
 Ternera asada con patatas asadas
 Mousse de chocolate

