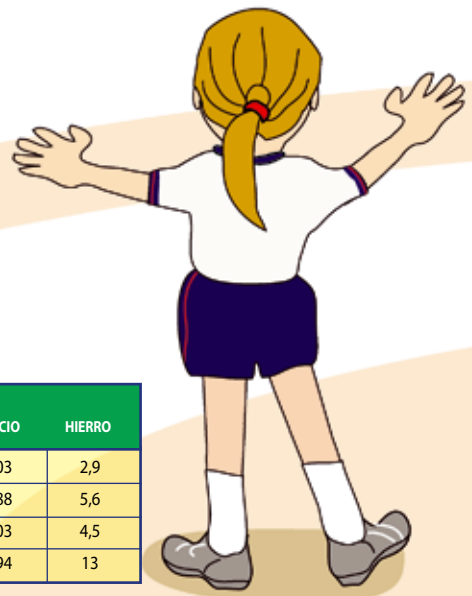


Menú

Febrero 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	10,3	48,2	6,8	303	2,9
Almuerzo	789	35,4	84,7	31,8	288	5,6
Cena	610	29,1	66,3	23,5	303	4,5
Total	1697	74,8	199,2	62,1	894	13

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

Febrero 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____
5 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	6 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	7 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	8 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	9 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____
12 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	13 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	14 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	15 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	16 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____
19 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	20 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	21 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	22 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	23 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____
26 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	27 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	28 DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

*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.

