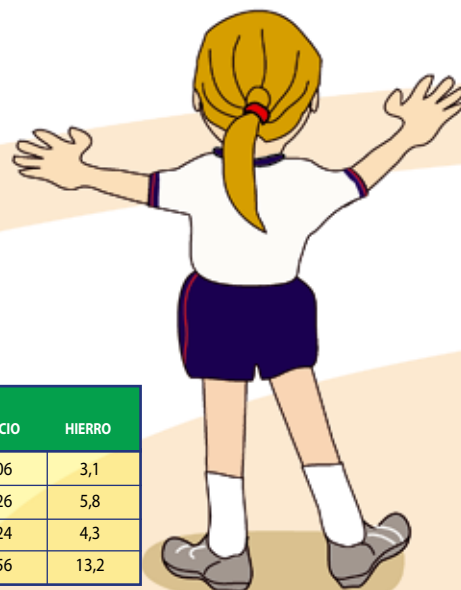


Menú

Marzo 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	309	10,6	49,3	7,3	306	3,1
Almuerzo	734	32,8	83,4	27,2	326	5,8
Cena	613	27,8	66,4	24,7	324	4,3
Total	1656	71,2	199,1	59,2	956	13,2

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

Marzo 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 ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa verde y ensalada
Yogur
CENA _____
Sopa de fideos
Tortilla francesa
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Judías pintas con verduras y arroz
Hamburguesa casera de pollo a la plancha con ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Guisantes con jamón
Salchichas
Natillas

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Paella mixta con verduras y pescado
Croquetas caseras de jamón con ensalada
Melocotón en almíbar
CENA _____
Coliflor con bechamel
Huevos rellenos con atún y tomate
Cuajada

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Farfale vegetal a la napolitana
Tortilla de espinacas con ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Pisto
Ternera guisada
Fruta

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Sopa de cocido con fideos
Cocido madrileño (garbanzos, carne de ternera y pollo, chorizo y verduras)
Yogur
CENA _____
Rollito de primavera con atún
Fruta

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Crema de acelgas, zanahorias, puerros y patatas
Jamoncitos de pollo asados en su jugo y ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Sopa minestrone
Conejo a la cazadora
Queso fresco

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Lentejas a la riojana con verduras y jamón
Filete de bacalao con ensalada
Flan
CENA _____
Ensalada de tomate
Filete de ternera a la plancha
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Canelones con bechamel
Tortilla de jamón york con ensalada
Yogur
CENA _____
Tallarines con verduras
Ragú de pavo
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Judías blancas con verduras y chorizo
Filete de merluza dos salsas con ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Berenjenas al horno
Croquetas de jamón
Yogur

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pescado /Yogur**
Arroz tres delicias
Pizza de jamón y queso con ensalada
Gelatina de frutas
CENA _____
Puré de patatas
Albóndigas
Fruta

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Menestra de verduras
Escalope de pollo a la plancha con patatas
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Espinacas a la crema
Calamars a la romana
Flan

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Crema de verduras y legumbres
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada
Yogur
CENA _____
Sopa juliana
Tortilla de patatas
Fruta

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Arroz a la cubana
Salchichas frescas de pollo a la plancha con ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Calabacines rellenos
Champiñones al ajillo
Natillas

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Crema de hortalizas de temporada
Merluza a la romana con ensalada
Yogur
CENA _____
Canelones con carne
Delicias de jamón y queso
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Marmitako de atún
San Jacobo casero con ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Sopa castellana
Lomo asado
Cuajada

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Sopa de verduras, pollo y jamón con fideos
Albóndigas caseras de ternera con verduras y patatas
Yogur
CENA _____
Crema de nécoras
Filete de cerdo a la plancha
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
Judías pintas con verduras
Tortilla española con ensalada
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Sopa de fideos
Croquetas de jamón
Flan de huevo

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
Hélices vegetales salteados con tomate
Lomo a la plancha y patatas
Fruta y vaso de leche
CENA _____
Verduras a la plancha
Pescado al horno
Cuajada

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
Lentejas con verduras y chorizo
Tortilla de calabacines con ensalada
Yogur
CENA _____
Acelgas rehogadas
Escalopes de ternera
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO _____
COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS
Crema de judías verdes, zanahorias y patatas
Contramuslos de pollo asado con ensalada
Fruta
CENA _____
Ensalada de pasta con atún
Arroz con leche

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____
FESTIVO

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____
FESTIVO



Certificación ISO 9001:2015
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.