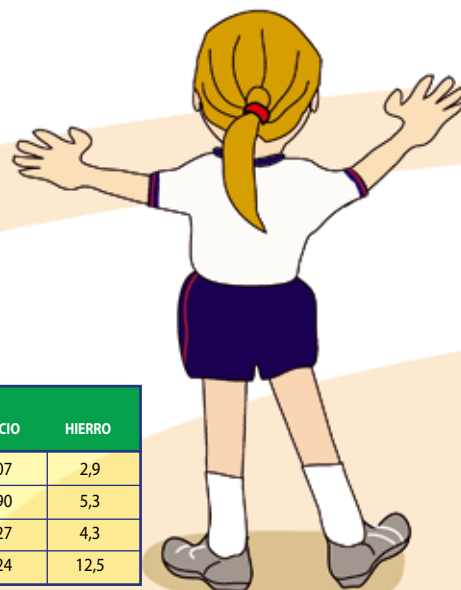


Menú

Octubre 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	311	10,4	49,4	7,6	307	2,9
Almuerzo	741	31,6	83,3	29	290	5,3
Cena	675	27,9	73,7	28,2	327	4,3
Total	1727	69,9	206,4	64,8	924	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

Octubre 2017

1ª Semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Macarrones a la napolitana con queso parmesano Tortilla francesa con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Ensalada campera Pescado a la romana Natillas</p>	<p>3</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pescado/Yogur Judías pintas con verduras Lomo a la plancha con patatas Yogur</p> <p>CENA: Sopa de juliana Croquetas de jamón Fruta y vaso de leche</p>	<p>4</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Paella mixta con verduras y pollo Salchichas frescas con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Coliflor con bechamel San Jacobo Flan de huevo</p>	<p>5</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pavo/Yogur Lentejas con verduras, jamón y chorizo Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Pisto Filetes rusos Yogur</p>	<p>6</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pollo/Yogur Crema de calabacines y puerros Pollo asado con ensalada Flan</p> <p>CENA: Sopa de fideos Albóndigas Fruta y vaso de leche</p>

2ª Semana

<p>9</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Coditos con bacón y parmesano Huevos fritos con patatas Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Berenjenas al horno Ternera guisada Cuajada</p>	<p>10</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pescado/Yogur Garbanzos con verduras Medallón de merluza a la romana con ensalada Yogur</p> <p>CENA: Guisantes con jamón Champiñones al ajillo Futa y vaso de leche</p>	<p>11</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Crema de espinacas, puerros y zanahorias Pizzas variadas con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Ensalada de tomate Escalopes de ternera Queso fresco</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pollo/Yogur SOLO 1 CICLO E. INFANTIL Sopa de verduras y jamón con fideos Filete de pollo a la plancha Yogur</p> <p>CENA: Puré de patatas Tortilla francesa Fruta y vaso de leche</p>
---	--	--	---------------------------------	--

3ª Semana

<p>16</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Arroz a la cubana Salchichas de Frankfurt con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Sopa castellana Pescado al horno Helado</p>	<p>17</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pescado/Yogur Crema de verduras y legumbres Lomo a la a la madrileña con ensalada Natillas</p> <p>CENA: Ensalada cesar Conejo al ajillo Fruta y vaso de leche</p>	<p>18</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pollo/Yogur Sopa de ave con fideos Ragú de pavo con verduras y patatas Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas Hojaldritos de queso Flan de vainilla</p>	<p>19</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Judías blancas con verduras Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabacín Costilla asada Fruta y vaso de leche</p>	<p>20</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pavo/Yogur Hélices con bechamel y queso Merluza a la romana con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Espinacas a la crema Salchichas Natillas</p>
---	--	--	---	--

4ª Semana

<p>23</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Crema de acelgas, puerros y patatas Pechuguitas de pollo villarroy con ensalada Postre dulce</p> <p>CENA: Sopa de fideos Empanadillas de atún Fruta y vaso de leche</p>	<p>24</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pescado/Yogur Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con ensalada Yogur</p> <p>CENA: Pizza cuatro quesos Conejo al ajillo Tarta de queso</p>	<p>25</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pollo/Yogur Arroz a la milanesa con verduras Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Fritos de coliflor Lomo asado Mousse de chocolate</p>	<p>26</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Tallarines con chorizo Filete de merluza en salsa verde con ensalada Yogur</p> <p>CENA: Hamburguesa casera Patatas fritas Fruta y vaso de leche</p>	<p>27</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con tostada</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pavo/Yogur Patatas con verduras San Jacobo casero con ensalada Fruta y vaso de leche</p> <p>CENA: Rollito de primavera con atún Arroz con leche</p>
---	--	---	---	---

5ª Semana

<p>30</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con cereales y miel</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con ternera/Yogur Canelones de carne Huevos fritos con patatas Melocotón en almíbar</p> <p>CENA: Menestra Pollo a la milanesa Helado</p>	<p>31</p> <p>DESAYUNO: Zumo de fruta y leche con galletas</p> <p>COMIDA: *Puré de verduras con pescado/Yogur Sopa de cocido Cocido madrileño (garbanzos, carne de vacuno y pollo, verduras, chorizo) Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes con jamón Pescado asado Fruta y vaso de leche</p>	<p>DESAYUNO: _____</p> <p>COMIDA: _____</p> <p>CENA: _____</p>	<p>DESAYUNO: _____</p> <p>COMIDA: _____</p> <p>CENA: _____</p>	<p>DESAYUNO: _____</p> <p>COMIDA: _____</p> <p>CENA: _____</p>
--	---	--	--	--

