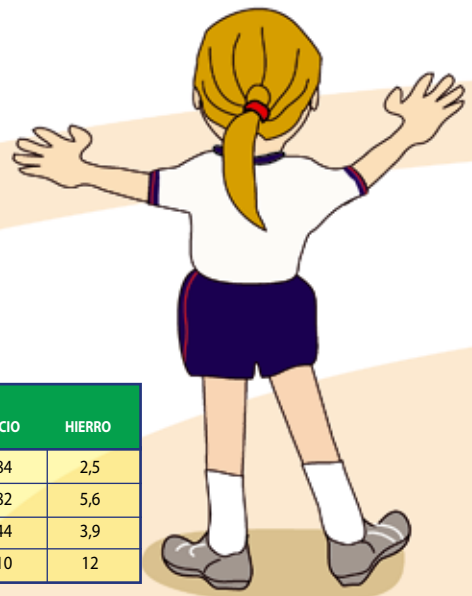


Menú

Abril 2019

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	216	9,4	29,7	6,5	284	2,5
Almuerzo	767	32,1	83,7	31,3	282	5,6
Cena	590	30,1	59,7	24,2	244	3,9
Total	1573	71,6	173,1	62	810	12

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

Abril 2019

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

1

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Macarrones con atún y pimientos
Huevos fritos con patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Crema de calabacín
Filete de pavo a la plancha
Yogur

8

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Codos con tomate
Tortilla de espinacas con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Ensalada de tomate
Filete de ternera a la plancha
Yogur

15

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 CICLO
Hélices de verduras con tomate
Merluza en salsa y ensalada
Fruta

CENA Puré de patata
Filetes rusos
Yogur

22

DESAYUNO
COMIDA

FIESTA LOCAL

CENA

29

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

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

CENA Sopa de estrellas
Tortilla con champiñones
Yogur

MARTES

2

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Lentejas con zanahorias y chorizo
Figuritas de pescado con ensalada
Yogur

CENA Sopa de fideos
Croquetas de jamón
Fruta

9

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Patatas con verduras y magro
Filete de merluza a la romana con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Acelgas rehogadas
Salchichas tipo Frankfurt
Yogur

16

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 CICLO
Sopa de verduras y pollo con fideos
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta

CENA Ensalada mixta
Pechuga de pollo villaroy
Gelatina

23

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA

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

CENA Guisantes con jamón
Lomo asado
Macedonia de frutas

30

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
COMIDA

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Arroz con verduras y pollo
con ensalada
Fritura variada con ensalada
Yogur

CENA Canelones con bechamel
Pollo guisado
Fruta

MIÉRCOLES

3

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA

***Puré de verduras con pescado/Yogur**
Crema de acelgas, zanahorias y patatas
Escalope de pollo con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Pisto
Salchichas
Yogur

10

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, ternera, pollo,
chorizo y verduras)
Yogur

CENA Ensalada de pasta con atún
Fruta

17

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 CICLO
Lentejas estofadas a la riojana de verduras
Tortilla francesa con patatas
Fruta

CENA Calabacines rebozados
Pescado con tomate
Yogur

24

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
COMIDA

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Judías verdes con zanahorias y bacón
Muslitos de pollo al limón con patatas
Yogur

CENA Rollito de primavera con atún
Fruta

JUEVES

4

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Judías pintas con verduras y chorizo
Hamburguesa casera de ternera
a la plancha con ketchup y ensalada
Melocotón en almíbar

CENA Crema reina
Tortilla de jamón
Fruta

11

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Arroz marinero
Cinta de lomo a la plancha con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Coliflor con bechamel
Ragout de pavo
Yogur

18

DESAYUNO
COMIDA

FESTIVO

CENA

25

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
COMIDA

***Puré de verduras con ternera/Yogur**
Crema de calabacines
San Jacobos caseros con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Arroz blanco
Calamares en su tinta
Yogur

VIERNES

5

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
Paella mixta con verduras, magro y pollo
Filete de merluza dos salsas con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Panaché de verduras
Ternera guisada
Yogur

12

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA

***Puré de verduras con pollo/Yogur**
SOLO E. INFANTIL 1 CICLO
Crema de verduras y legumbres
Pollo guisado con verduras y patatas
Fruta y vaso de leche

CENA Ensalada de tomate y lechuga
Tortilla de patata
Yogur

19

DESAYUNO
COMIDA

FESTIVO

CENA

26

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
COMIDA

***Puré de verduras con pavo/Yogur**
Judías blancas estofadas
con verduras y jamón
Pizzas variadas con ensalada
Fruta y vaso de leche

CENA Ensalada cesar
Albóndigas
Yogur

DESAYUNO
COMIDA

CENA

