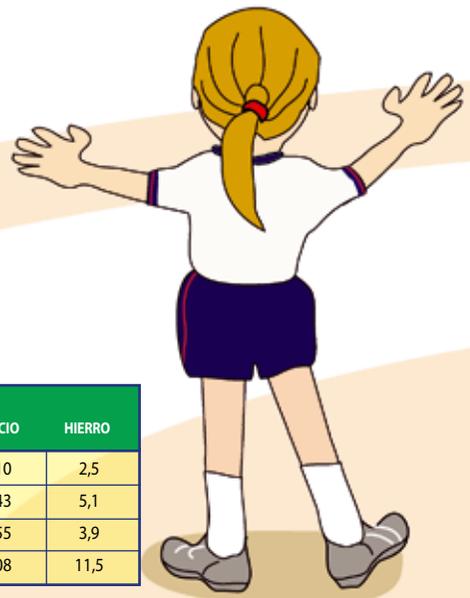


Menú

Diciembre 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	299	10,2	46,9	7,5	310	2,5
Almuerzo	764	30,2	79,1	34,1	343	5,1
Cena	667	31,2	73	26,3	255	3,9
Total	1730	71,6	199	67,9	908	11,5

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

Diciembre 2018

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

3

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
 COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Macarrones con boloñesa de carne
 Tortilla de jamón york y patatas
 Natillas
 CENA Crema de verduras
 Filete de pavo a la plancha
 Fruta

10

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
 COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Judías verdes con zanahorias y bacón
 Lomo de Sajonia a la plancha
 con patatas
 Yogur
 CENA Coliflor al ajoarriero
 Pescado al horno
 Fruta y vaso de leche

17

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
 COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Patatas con verduras y magro
 Nuggets de pollo con ensalada
 Yogur
 CENA Ensalada de tomate
 Ternera guisada
 Fruta y vaso de leche

24

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Vacaciones de Navidad

31

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Vacaciones de Navidad

MARTES

4

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
 COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Paella mixta de verduras y pollo
 Medallón de merluza a la romana
 con ensalada
 Fruta y vaso de leche
 CENA Sopa de estrellas
 Croquetas de jamón
 Yogur

11

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
 COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Lentejas con verduras y chorizo
 Tortilla de patatas y calabacín con ensalada
 Fruta y vaso de leche
 CENA Puré de calabaza
 Filete de ternera a la plancha
 Yogur

18

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con galletas
 COMIDA ***Puré de verduras con pescado/Yogur**
 Judías pintas con verduras y arroz
 San Jacobo con ensalada
 Fruta y vaso de leche
 CENA Arroz blanco
 Calamares en su tinta
 Yogur

25

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Vacaciones de Navidad

MIÉRCOLES

5

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
 COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
 Crema de calabacín
 Albóndigas de ternera con
 verduras y patatas
 Fruta y vaso de leche
 CENA Guisantes con jamón
 Pollo asado
 Cujada

12

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
 COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
 Crema de acelgas, zanahorias y puerros
 Jamoncitos de pollo asados con patatas
 Melocotón en almibar
 CENA Acelgas rehogadas
 Salchichas frescas
 Yogur

19

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con cereales y miel
 COMIDA ***Puré de verduras con pollo/Yogur**
 Farfalle vegetal con bacón
 Tortilla de espinacas con patatas
 Yogur
 CENA Pisto
 Albóndigas
 Fruta

26

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Vacaciones de Navidad

JUEVES

6

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Festivo

13

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
 COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Sopa de cocido
 Cocido madrileño (garbanzos, verduras,
 chorizo, carne de ternera y pollo)
 Yogur
 CENA Pescado al horno con patatas panaderas
 Fruta y vaso de leche

20

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con tostada
 COMIDA ***Puré de verduras con ternera/Yogur**
 Lentejas con verduras y jamón
 Pizzas variadas con ensalada
 Zumo de frutas
 Dulces navideños
 CENA Ensalada mixta
 Filete de pollo a la plancha
 Fruta y vaso de leche

27

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Vacaciones de Navidad

VIERNES

7

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA No lectivo

14

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
 COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
 Tallarines a la italiana
 Filete de merluza en salsa verde y ensalada
 Fruta y vaso de leche
 CENA Crema de verduras
 Filetes rusos
 Yogur

21

DESAYUNO Zumo de fruta y leche con bollo
 COMIDA ***Puré de verduras con pavo/Yogur**
 Arroz a la cubana
 Salchichas a la plancha con ensalada
 Fruta y vaso de leche
 CENA Tallarines con verduras
 Pescado a la plancha
 Yogur

28

DESAYUNO _____
 COMIDA _____
 CENA Vacaciones de Navidad

