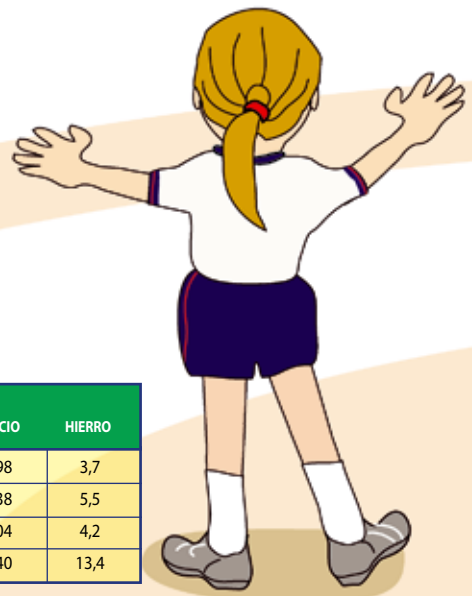


Menú

Enero 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	298	11	48,1	6,5	298	3,7
Almuerzo	793	35	84,4	32,7	338	5,5
Cena	674	36,6	67	27,1	304	4,2
Total	1765	82,6	199,5	66,3	940	13,4

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

Enero 2019

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 _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____

DESAYUNO _____
COMIDA _____
CENA _____



Certificación ISO 9001:2013
Gestión y Servicio de Comidas en Colectividades