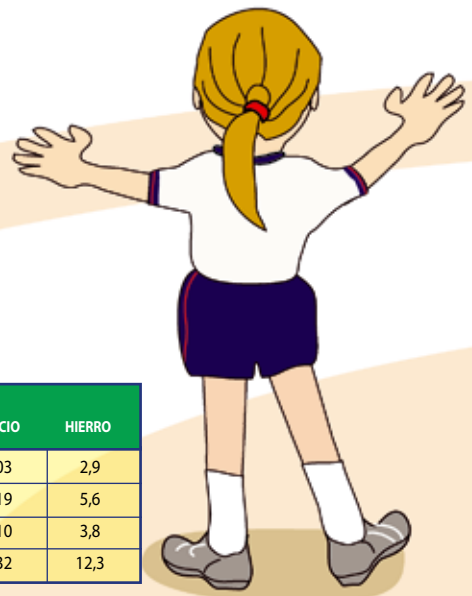


# Menú

Febrero 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	10,3	48,2	6,8	303	2,9
Almuerzo	802	40	84,1	31,5	319	5,6
Cena	615	29,2	66,6	24,3	310	3,8
Total	1715	79,5	198,9	62,6	932	12,3

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

Febrero 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 _____
4 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Crema de verduras y legumbres Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Pisto Salchichas Natillas	5 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pollo/Yogur</b> Espaguetis a la italiana Tortilla de jamón con patatas Yogur CENA _____ Coliflor con bechamel San Jacobo Fruta y vaso de leche	6 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pescado/Yogur</b> Paella mixta de verduras y pollo Filete de palometa con pisto Fruta y vaso de leche CENA _____ Guisantes con jamón Ragout de pavo Yogur	7 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Sopa de cocido Cocido madrileño (garbanzos, verduras, chorizo, carne de vacuno y pollo) Yogur CENA _____ Ensalada de pasta con atún Fruta y vaso de leche	8 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pavo/Yogur</b> Menestra de verduras Filete de pechuga de pollo a la plancha con patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Crema de champiñones Pescado al horno Flan
11 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Arroz a la cubana Salchichas de Frankfurt con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Berenjenas al horno Pescado con tomate Natillas	12 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pollo/Yogur</b> Lentejas con zanahorias Hamburguesa casera de ternera con ketchup y ensalada Yogur CENA _____ Sopa de estrellas Croquetas de jamón Fruta y vaso de leche	13 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pescado/Yogur</b> Hélices de verduras a la napolitana Pechuga de pollo villarroy con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Pimientos fritos Ternera guisada Yogur	14 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Crema de hortalizas de temporada y legumbres Filete de merluza en salsa con ensalada Yogur CENA _____ Hamburguesa Patatas fritas Fruta y vaso de leche	15 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pavo/Yogur</b> Sopa de verduras con pollo y fideos Lomo de Sajonia a la plancha con patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Calabacín rebozado Filete de pavo a la plancha Natillas
18 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Coditos con tomate y queso Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Arroz blanco Calamares en su tinta Cuajada	19 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pollo/Yogur</b> Judías pintas con verduras Fritura variada y ensalada Yogur CENA _____ Espinacas a la crema Filete a la plancha Fruta y vaso de leche	20 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pescado/Yogur</b> Arroz con verduras y pollo Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Ensalada de tomate Croquetas de jamón Yogur	21 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Crema de calabaza Muslitos de pollo asados con patatas Yogur CENA _____ Lasaña de atún Hojaldritos de queso Fruta y vaso de leche	22 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pavo/Yogur</b> Sopa de cocido Cocido madrileño (garbanzos, verduras, chorizo, carne de vacuno y pollo) Gelatina de frutas CENA _____ Ensalada mixta Pescado a la plancha Yogur
25 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Judías verdes con zanahorias y bacón Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Rollito de primavera con atún Natillas	26 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pollo/Yogur</b> Macarrones con tomate y parmesano San Jacobo casero con ensalada Yogur CENA _____ Crema de calabacín Pescado asado Fruta y vaso de leche	27 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con pescado/Yogur</b> Lentejas con chorizo y verduras Pizzas variadas y ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Tallarines con verduras Tortilla de patata Yogur	28 DESAYUNO _____ COMIDA <b>*Puré de verduras con ternera/Yogur</b> Patatas con verduras y magro Filete de abadejo con ensalada Yogur CENA _____ Sopa castellana Pollo guisado Fruta y vaso de leche	_____ _____ _____

