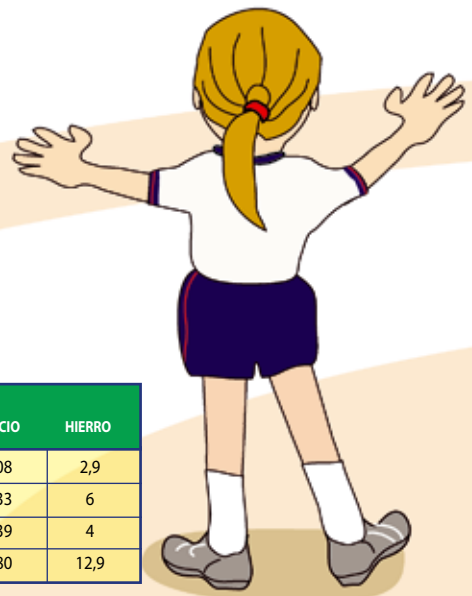


Menú

Marzo 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	315	10,4	50,4	7,6	308	2,9
Almuerzo	794	37,8	82,3	32,4	333	6
Cena	634	31,9	64,3	26,2	339	4
Total	1743	80,1	197	66,2	680	12,9

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

Marzo 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 *Puré de verduras con ternera/Yogur SOLO E. INFANTIL 1 Y 2 AÑOS Sopa de verduras con pollo y estremitas Croquetas caseras de jamón con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Ensalada de tomate Filete de ternera a la plancha Yogur	5 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Farfalle vegetal con bacón y queso Tortilla de espinacas con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Berenjenas al ahorno San Jacobo Natillas	6 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur Sopa de cocido Cocido madrileño (garbanzos, carne de ternera y pollo, chorizo y verduras) Yogur CENA _____ Ensalada mixta Pizza margarita Fruta y vaso de leche	7 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Crema de acelgas, zanahorias, puerros y patatas Jamoncitos de pollo asados en su jugo y ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Pisto Salchichas Yogur	8 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Lentejas a la riojana con verduras y jamón Filete de merluza a la plancha con ensalada Yogur CENA _____ Sopa minestrone Ragout de pavo Fruta y vaso de leche
11 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Canelones de carne con bechamel Tortilla de jamón york con ensalada Yogur CENA _____ Menestra de verduras Albóndigas Fruta y vaso de leche	12 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Judías blancas con verduras y chorizo Filete de merluza dos salsas con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Crema de calabacín Empanadillas de atún Fruta y vaso de leche	13 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pescado /Yogur Arroz tres delicias Pizza de jamón y queso con ensalada Gelatina de frutas CENA _____ Coliflor al ajo arriero Ternera guisada Yogur	14 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Menestra de verduras Escalope de pollo con patatas Fruta y vaso de leche CENA _____ Sopa de fideos Pecado al horno Natillas	15 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Crema de verduras y legumbres Lomo a la plancha con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Espinacas a la crema Pollo masado Yogur
18 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Arroz a la cubana Salchichas frescas de pollo a la plancha con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Porrusalda Calamares rebozados Yogur	19 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Sopa de fideos Albóndigas caseras de ternera con verduras y patatas Yogur CENA _____ Lasaña de carne con bechamel Fruta y vaso de leche	20 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur Marmitako de atún San Jacobo casero con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Puré de zanahorias Lomo asado Yogur	21 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Macarrones a la italiana Merluza a la romana con ensalada Yogur CENA _____ Patatas fritas Hamburguesa Fruta y vaso de leche	22 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Judías pintas con arroz y verduras Tortilla española con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Calabacines rellenos Filete de pavo Yogur
25 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Hélices vegetales salteados con verduras Lacón a la gallega con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Sopa de fideos Filetes rusos Yogur	26 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pollo/Yogur Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de atún con ensalada Yogur CENA _____ Crema de champiñones Escalopes de ternera Fruta y vaso de leche	27 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pescado/Yogur Crema de judías verdes, zanahorias y patatas Pollo asado a la cazadora con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Sopa de estrellas Pescado asado Yogur	28 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con pavo/Yogur Garbanzos estofados con verduras y jamón Ragú de magro con patatas Melocotón en almíbar CENA _____ Arroz blanco Tortilla de calabacines Natillas	29 DESAYUNO _____ COMIDA *Puré de verduras con ternera/Yogur Paella mixta de verduras y pollo Rabas de calamar con ensalada Fruta y vaso de leche CENA _____ Tallarines con verduras San Jacobo Yogur

*Menú para bebés Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.

