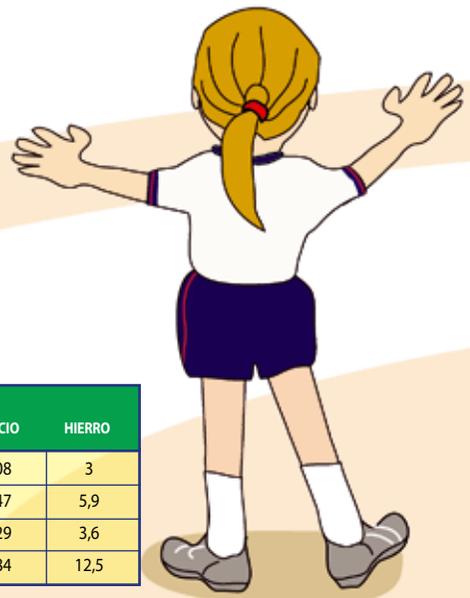


Menú

Mayo 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	303	10,5	47,8	7,4	308	3
Almuerzo	818	33,3	84,7	35,9	347	5,9
Cena	641	29,8	66,5	27	329	3,6
Total	1762	73,6	199	70,3	984	12,5

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.

La información sobre alérgenos está a su disposición en el centro escolar.

Menú

Mayo 2019

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			

*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.

