

MENU ESCOLAR COLEGIO SANTA MARÍA ASSUMPTA

Octubre - 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 845 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 49 G.: 16

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

9 689 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 12

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

16 759 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23 529 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE ALUBIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

30 589 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA DE TEMPORADA

3 730 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

10 789 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

17 658 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO DE SAJONIA
CHAMPIÑONES
YOGUR

24 733 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS
POLLO CON SOJA Y MIEL
CHAMPIÑONES
YOGUR

31 703 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
YOGUR

4 604 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA
HUEVO DURO CON JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

11 685 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 46 G.: 8

PURÉ DE PATATAS CON QUESO PARMESANO
SAN JACOBO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

18 558 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 29 G.: 4

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

25 674 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

5 644 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN PEPITORIA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

19 552 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA

26 672 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE ATÚN EMPANADO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

6 741 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

GAZPACHO
FILETE DE ATÚN EMPANADO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

13

FESTIVO

20 877 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

CODITOS CON ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27 826 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 8

CREMA DE GARBANZOS
LACON CON CACHELOS
YOGUR



TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

NOTAS

<p>1 alimento que nos hace crecer</p> <p>Leche, yogur, queso, cuajada, requesón</p>	<p>1 alimento que nos da energía</p> <p>pan, cereales, galletas</p>	<p>1 alimento rico en vitaminas y minerales</p> <p>Fruta fresca, zumo de frutas, tomate, zanahoria, calabacín</p>	<p>Complementa el desayuno:</p> <p>Fruta</p> <p>Bocadillo de hambre o queso</p>
<p>y además</p> <p>Adiute de olivo 2 veces en semana</p> <p>Mermelada ya más 2 veces por semana</p> <p>Bolita: 1 vez por semana</p>	<p>1 alimento que nos da energía</p> <p>Pan, cereales 2-4 veces a semana</p> <p>Botella, gelatina, fruta exótica, chocolate 1 vez a semana</p>	<p>1 alimento rico en vitaminas y minerales</p> <p>Fruta fresca, zumo de frutas, mermelada, tomate, zanahoria, calabacín 2-3 veces a semana</p>	