



Aizea supervisa el equilibrio nutricional de este menú.

MENU PARA EL COLEGIO ASUNCION CUESTABLANCA (INFANTIL) - FEBRERO 2012



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	NEVES	VIERNES
1ª semana					
Kcalorias 418					
Proteínas 17,4g Grasas 16,6g Hidratos 46,7g					
			1	2	3
			Lentejas castellanas con verduras	Macarrones a la carbonara	Arroz con pollo
			Tortilla francesa con ensalada mixta	Pollo en salsa cazadora con champiñón y jamón	Merluza en salsa con verduras salteadas
			Fruta	Fruta	Fruta
2ª semana	6	7	8	9	10
Kcalorias 420					
Proteínas 18g Grasas 17,2g Hidratos 45,2g					
	Espinacas a la crema	Crema de judías pintas	Tornillos a la romana	Sopa de ave con picadillo	Arroz con tomate
	Filetes rusos en salsa con patatas dado	Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Bocaditos de rosada rebozados con ensalada mixta	Redondo de ternera asado al horno con panaché de verduras	Revuelto de jamón y patatas
	Fruta	Petit	Fruta	Fruta	Fruta
3ª semana	13	14	15	16	17
Kcalorias 407					
Proteínas 18,8g Grasas 14,9g Hidratos 46,6g					
	Crema de zanahoria	Espaguetis a la boloñesa	Sopa de cocido con garbanzos	Puré de judías verdes	Patatas a la riojana
	Lomo de cerdo asado en su jugo con arroz pilaf	Filete de gallo en salsa verde con guisantes y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga	Pollo asado en su jugo con patatas	Croquetas y empanadillas de pescado con ensalada de lechuga y tomate.
	Fruta	Yogur	Fruta	Gelatina de fresa	Fruta
4ª semana	20	21	22	23	24
Kcalorias 421					
Proteínas 14,4g Grasas 16,8g Hidratos 49,5g					
	Arroz a la cubana	Puré natural de verduras	Coditos a la napolitana	Fabada asturiana	Sopa minestrone
	Chispas de York con ensalada de zanahoria, espárragos, aceitunas y maíz	Ragout de pollo a la hortelana con patatas fritas	Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate	Lacón con patatas y verduras	Lenguado en salsa con verduras salteadas
	Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Petit	Fruta
5ª semana	27	28	29		
Kcalorias 413					
Proteínas 16,3g Grasas 15,2g Hidratos 50,1g					
	Tallarines con tomate y queso	Patatas con magro	Crema de calabacín		
	Escalope de cinta adobado a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria	Bocaditos de merluza rebozados con guisantes salteados	Cuartos traseros de pollo al limón con tornillos salteados		
	Fruta	Yogur	Fruta		

A los niños alérgicos a la legumbre, se sustituye la legumbre por otro plato
A los niños alérgicos a alguna fruta o lácteo, el postre se sustituye por otro

A los niños alérgicos a los frutos secos, se eliminará dicho alimento del menú
A los niños alérgicos a la leche y derivados, se eliminará dicho ingrediente del menú
A los niños alérgicos al panga y atún, se sustituirá por merluza

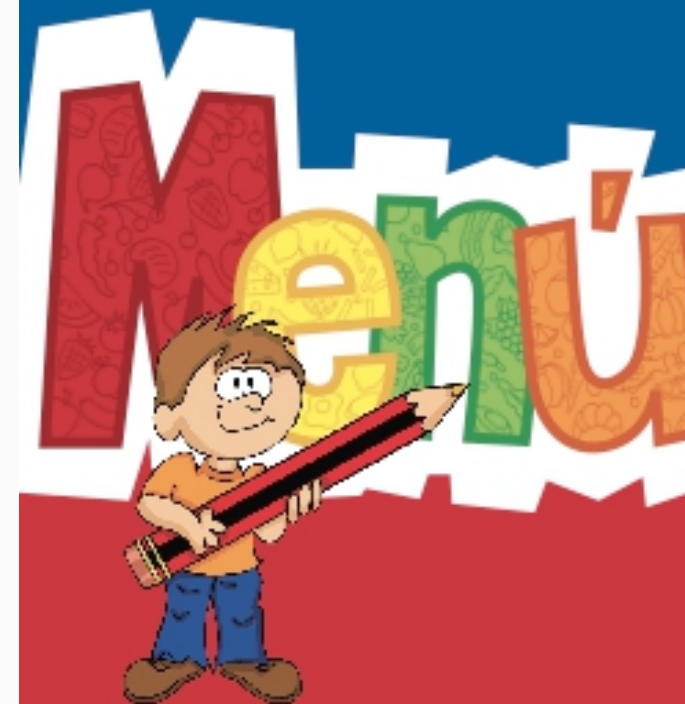
RECOMENDACIONES PARA CENAS

F: Fibra
C: Hidratos de Carbono
P: Proteínas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana			1	2	3
Grupo de alimentos			F: Verdura C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas			Sopa de fideos + Calamares en salsa de tomate	Tortilla de patata con ensalada	Alitas de pollo fritas con patatas y ensalada de canónigos
2ª semana	6	7	8	9	10
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Crepe relleno de atún y hortalizas	Revuelto de espárragos trigueros con gambas+ patatas fritas	Crema de verduras + solomillo de cerdo con salsa de queso	Plato combinado: Tortilla de queso con guarnición de arroz y ensalada	Puré de verdura + Merluza en salsa
3ª semana	13	14	15	16	17
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Jamón/Lácteo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Revuelto de queso con rodajas de tomate en ensalada con orégano	Sanjacobo con puré de patata y ensalada de lechuga	Salmón al microondas con guarnición de ensalada campera	Montadito vegetal con tortilla francesa (lechuga, espárragos, tomate y mahonesa)	Albóndigas de pollo con guarnición de arroz tres delicias
4ª semana	20	21	22	23	24
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo	F: Ensalada C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Revuelto de pisto con verduras (patata, calabacín, tomate, pimiento, cebolla)	Plato combinado: Palitos de merluza con guarnición de ensalada de pasta	Judías verdes con patatas + Gallo a la plancha	Rollitos de jamón y queso con patatas y ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de patata Tortilla francesa con rodajas de tomate
5ª semana	27	28	29		
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo	F: Ensalada C: P: Pescado		
Ejemplos de cenas	Crema de verduras + Huevo frito	Sandwich mixto + Ensalada	Albóndigas de atún con ensalada		

La cena debe constituir el 30% del aporte calórico total diario. Habitualmente no le damos mucha importancia y comemos “lo que sea”, pero la cena es una comida tan importante como las demás.

También es importante sentirse a la mesa sin prisas y disfrutar de la cena en familia. Para planificar una cena adecuada es esencial conocer el menú que los niños han tomado ese día en el comedor escolar. Para la cena se sugieren purés, sopas, ensaladas, carnes magras, huevos y pescados, dependiendo de lo que se haya tomado en la comida. Como postre fruta y lácteos.



c/ María Francisca, 8 - 28002 Madrid
 Tel.: 91 562 68 76 • Fax: 91 561 93 55
 info@lunchvial.com

www.lunchvial.com