



Aizea supervisa el equilibrio nutricional de este menú.

MENU PARA EL COLEGIO ASUNCION CUESTABLANCA (2 AÑOS) - FEBRERO 2012



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

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

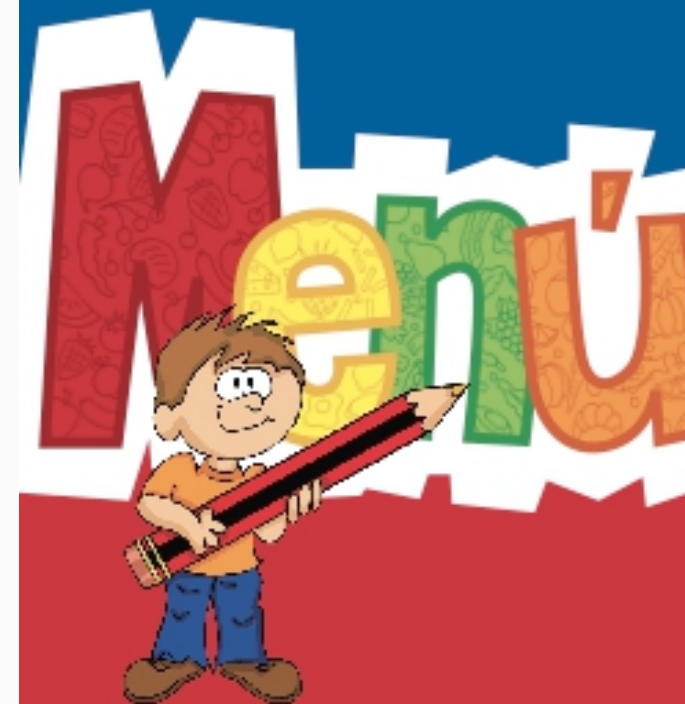
RECOMENDACIONES PARA CENAS

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 sentarse 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