



Aizea supervisa el equilibrio nutricional de este menú.

**MENU PARA EL COLEGIO ASUNCION CUESTABLANCA (PRIMARIA Y ESO)- FEBRERO 2012**



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	NEVES	VIERNES	
<b>1ª semana</b>				1	2	3
<b>Kcalorias</b> 646						
<b>Proteinas</b> 27,4g <b>Grasas</b> 25,3g <b>Hidratos</b> 71,7g						
			Lentejas castellanas con verduras	Macarrones a la carbonara	Paella valenciana	
			Tortilla francesa con ensalada mixta	Pollo en salsa cazadora con champiñón y jamón	Halibut en salsa con verduras salteadas	
			Fruta	Fruta	Fruta	
<b>2ª semana</b>	6	7	8	9	10	
<b>Kcalorias</b> 646						
<b>Proteinas</b> 26,4g <b>Grasas</b> 25,3g <b>Hidratos</b> 73,4g						
	Espinacas a la crema	Judías pintas con arroz	Fidegüa	Sopa de ave con picadillo	Arroz tres delicias	
	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	Huevos villaroy con ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas	
	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>3ª semana</b>	13	14	15	16	17	
<b>Kcalorias</b> 696						
<b>Proteinas</b> 36,2g <b>Grasas</b> 24,6g <b>Hidratos</b> 76g						
	Crema de zanahoria	Espaguetis a la boloñesa		Judías verdes con jamón	Patatas a la riojana	
	Lomo de cerdo asado en su jugo con arroz pilaf	Filete de gallo en salsa verde con guisantes y zanahoria	Cocido completo	Pollo asado en su jugo con patatas	Croquetas y empanadillas de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate, soja y aceitunas	
	Fruta	Yogur	Fruta	Gelatina de fresa	Fruta	
<b>4ª semana</b>	20	21	22	23	24	
<b>Kcalorias</b> 658						
<b>Proteinas</b> 25,6g <b>Grasas</b> 24,7g <b>Hidratos</b> 77,8g						
	Arroz a la cubana	Puré natural de verduras	Coditos a la napolitana	Fabada asturiana	Sopa minestrone	
	Delicias 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	
<b>5ª semana</b>	27	28	29			
<b>Kcalorias</b> 680						
<b>Proteinas</b> 30,6g <b>Grasas</b> 25,8g <b>Hidratos</b> 77g						
	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 bacalao 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

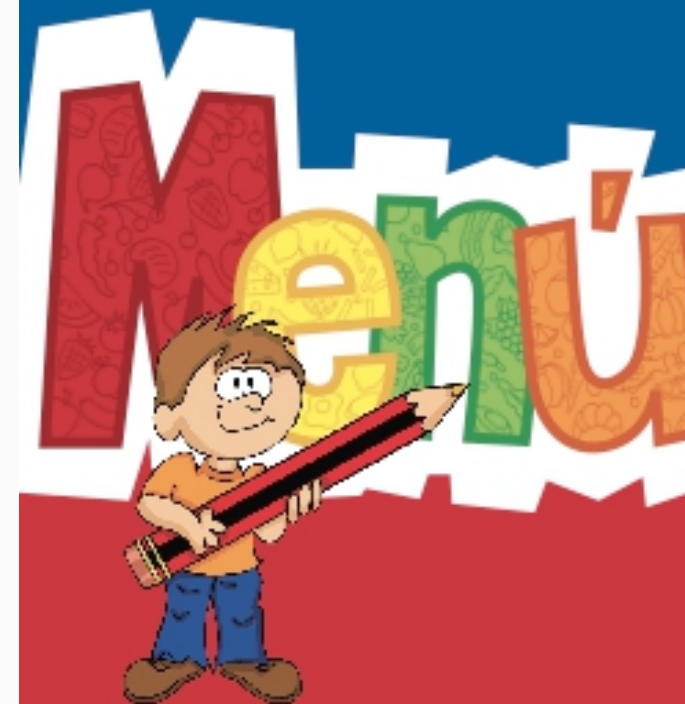
## RECOMENDACIONES PARA CENAS

**F:** Fibra  
**C:** Hidratos de Carbono  
**P:** Proteínas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana			1	2	3
<b>Grupo de alimentos</b>			<b>F: Verdura</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Pescado</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Carne magra</b>
<b>Ejemplos de cenas</b>			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
<b>Grupo de alimentos</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Pescado</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Carne magra</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Pescado</b>
<b>Ejemplos de cenas</b>	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
<b>Grupo de alimentos</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C:</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Jamón/Lácteo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Pescado</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Carne magra</b>
<b>Ejemplos de cenas</b>	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
<b>Grupo de alimentos</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Pescado</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Pescado</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Jamón/Lácteo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Huevo</b>
<b>Ejemplos de cenas</b>	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		
<b>Grupo de alimentos</b>	<b>F: Verdura</b> <b>C: Patata</b> <b>P: Huevo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C: Cereal</b> <b>P: Jamón/Lácteo</b>	<b>F: Ensalada</b> <b>C:</b> <b>P: Pescado</b>		
<b>Ejemplos de cenas</b>	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](http://www.lunchvial.com)