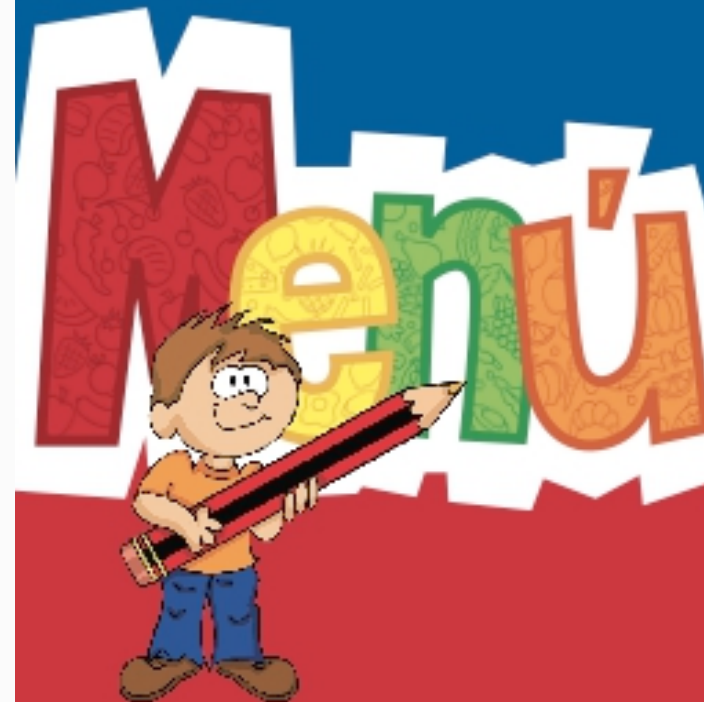


RECOMENDACIONES PARA CENAS

F: Fibra
C: Hidratos de Carbono
P: Proteínas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	3	4	5	6	7
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Pescado
Ejemplos de cenas	Revuelto de setas y patatas	Chipirones con arroz y ensalada	Revuelto de queso con jamón y ensalada	Sopa de quinoa + pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas de merluza + ensalada de tomate y maíz
2ª semana	10	11		13	14
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo		F: Verdura C: Cereal P: Jamón/Lácteo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Sopa de estrellas + Lenguado al horno con ensalada	Judías verdes con patatas + Tortilla francesa		Pizza casera con tomate, jamón serrano y mozzarella	Chuleta de Sajonia con patatas fritas y escarola
3ª semana	17	18	19	20	21
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Jamón/Lácteo
Ejemplos de cenas	Crepe relleno de tortilla y vegetales	Crema de calabacín + Hamburguesa de pollo	Nugets de pescado al horno con puré de patatas y ensalada	Huevo frito con ensalada	Sanjacobo con ensalada y patatas fritas
4ª semana	24	25	26	27	28
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Jamón / Lácteo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Huevos con curry + Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición de patatas	Filete de panga con ensalada de pasta	Tallarines salteados con jamón y champiñones	Sopa de estrellas + Lomo de rosada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
5ª semana					
Grupo de alimentos					
Ejemplos de cenas					

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y **debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas** del escolar. El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: **un lácteo** (leche, yogur, queso...etc), **un cereal** (pan, tostadas, galletas, copos de cereales...etc), **una fruta** (en pieza o en zumo). Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como **aceite de oliva**, mantequilla, frutos secos, mermelada, jamón serrano, embutido de pavo, etc.



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

www.lunchvial.com





Aizea supervisa el equilibrio nutricional de este menú.

COLEGIO ASUNCION CUESTABLANCA – PRIMARIA Y ESO OCTUBRE 2011



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JEVES	VIERNES
1ª semana	3	4	5	6	7
Kcalorias 648	Coditos de pasta con tomate y queso	Lentejas caseras	Puré de verduras	Patatas a la murciana	Sopa de fideos
Proteinas 28,1g	Lomo de cerdo a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas	Delicias de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y atún	Pollo con tomate y arroz pilaf	Filete de platija en salsa con guisantes salteados	Albóndigas en salsa jardinera con patatas dado
Grasa 22,3g	Helado	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
Hidratos 78,6g					
2ª semana	10	11	12	13	14
Kcalorias 655	Espinacas con bechamel	Fidegüa		Alubias blancas estofadas	Arroz tres delicias
Proteinas 29,6g	Lacón a la gallega con patatas cocidas	Pechuga de ave a la milanesa con ensalada de colores	Festividad de la Virgen del Pilar	Tortilla española con pisto	Gallo en salsa verde con guisantes y zanahoria
Grasas 25,6g	Fruta	Lácteo		Melocotón en almíbar	Fruta
Hidratos 71,4g					
3ª semana	17	18	19	20	21
Kcalorias 651	Judías verdes con bacon	Arroz con magro y verduras		Crema purrusalda	Espaguetis a la boloñesa
Proteinas 30,5g	Hamburguesas a la plancha con patatas fritas	Boquerones rebozados con ensalada mixta	Cocido madrileño completo	Pollo asado al limón con arroz blanco	Lenguado en salsa Orly con verduras
Grasas 23g	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta
Hidratos 75g					
4ª semana	24	25	26	27	28
Kcalorias 602	Puré de calabacín	Espirales de pasta carbonara	Sopa de verduras	Alubias pintas con chorizo	Patatas con atún
Proteinas 25g	Cinta de lomo adobada a la plancha con arroz blanco	Chispas de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada y queso	Ternera asada en su jugo con puré de patata	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y soja	Ragout de pavo en salsa con verduras salteadas
Grasa 23g	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
Hidratos 68,7g					
5ª semana	31				
	Día no lectivo				

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