

COLEGIO VILLA DE NAVALCARNERO MENÚ MES DE ABRIL 2018

	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
	<p>*Arroz con tomate *Huevo frito con salchichas Frankfurt *Melocotón en almíbar *Quesito</p> <p>Kcal.: 797 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Guisantes salteados. *Filete de pollo con patatas fritas *Natillas</p> <p>Kcal.: 704 kcal Hc: 50 % Proteínas: 18 % Grasas: 32 %</p>	<p>*Patatas a la marinera *Croquetas y varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate. *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 850 kcal Hc: 51 % Proteínas: 19 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Lentejas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria *Yogur</p> <p>Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %</p>
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Hamburguesa de ternera plancha con ensalada de tomate, lechuga y remolacha *Fruta del tiempo *Leche</p> <p>Kcal.: 830 kcal Hc: 57 % Proteínas: 19 % Grasas: 24 %</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate *Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria *Yogur</p> <p>Kcal.: 769 kcal Hc: 53 % Proteínas: 20 % Grasas: 27 %</p>	<p>*Judías verdes salteada con jamón *Albóndigas con puré de patatas *Fruta del tiempo *Quesito con membrillo</p> <p>Kcal.: 720 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Puré de zanahoria *Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate *Yogur</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
<p>*Lentejas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, cebolla y pepino *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %</p>	<p>*Lazos de pasta con salsa milanesa *Filetes de merluza con ensalada de tomate *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 710 kcal Hc: 50 % Proteínas: 16 % Grasas: 34 %</p>	<p>*Judías verdes salteadas con jamón *Carne de ternera en salsa con patatas fritas *Yogur</p> <p>Kcal.: 780 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta del tiempo *Quesito con membrillo</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras *Cinta de lomo con patatas fritas *Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
<p>*Ensalada de pasta *Salchichas frescas con ensalada de lechuga, maíz y tomate *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 789 kcal Hc: 60 % Proteínas: 12 % Grasas: 28 %</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, pepino y cebolla *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal.: 804 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Puré de calabacín *Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate Yogur</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Patatas a la marinera *Croquetas y varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate. *Fruta del tiempo *Quesito con membrillo</p> <p>Kcal.: 850 kcal Hc: 51 % Proteínas: 19 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Judías verdes salteada con jamón *Albóndigas con puré de patatas *Yogur</p> <p>Kcal.: 720 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>

COLEGIO VILLA DE NAVALCARNERO

MENÚ MES DE ABRIL 2018

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es una de la toma más importante del día. Se debe:

- *Desayunar a diario
- *Realizar un desayuno completo, que incluya al menos 4 grupos de alimentos distintos
- *Variar los alimentos

Ejemplos de desayunos:

- *Leche con cacao. Cereales. Pera
- *Leche con cacao con galletas y un zumo de naranja
- *Leche con una tostada con mantequilla y mermelada y una manzana
- *Leche con una barrita de pan tostado, aceite de oliva y tomate natural triturado.
- *Batido de frutas naturales con una barrita de pan tostado, fiambre de pavo y queso fresco.

RECOMENDACIONES DE CENA

El menú servido en la cena tiene que ser complementario y similar al de la comida, por lo tanto hay que añadir los grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida

Comida:

Cena:

- *Cereales, patatas o legumbres.....Verduras crudas o cocinadas.
- *Verduras crudas o cocinadas.....Cereales, patatas o legumbres
- *Carne.....Pescado o huevo
- *Pescado.....Huevo o carne
- *Huevo.....Carne o pescado
- *Fruta.....Lácteo
- *Lácteo.....Fruta