

# COLEGIO VILLA DE NAVALCARNERO

## MENÚ JUNIO 2018

				Viernes 1
				*Puré de calabacín *Hamburguesa mixta plancha con patatas fritas  *Fruta del tiempo  Kcal.: 830 kcal Hc: 57 % Proteínas: 19 % Grasas: 24 %
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
*Arroz con tomate *Huevo frito con salchichas Frankfurt  *Fruta del tiempo y quesito  Kcal.: 800 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %	*Puré de verduras *Filete de pollo con patatas fritas  *Fruta en almíbar  Kcal.: 790 kcal Hc: 58 % Proteínas: 14 % Grasas: 28 %	*Patatas a la marinera  *Cinta de lomo con ensalada  *Yogur  Kcal.: 850 kcal Hc: 51 % Proteínas: 19 % Grasas: 30 %	*Judías verdes salteadas  *Albóndigas con patatas fritas  *Fruta del tiempo  Kcal.: 720 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %	*Macarrones a la milanesa *Filete de merluza con ensalada de lechuga  *Yogur  Kcal.: 769 kcal Hc: 53 % Proteínas: 20 % Grasas: 27 %
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
*Lentejas estofadas  *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, cebolla y pepino  *Fruta del tiempo  Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %	*Lazos de pasta con salsa milanesa  *Filetes de merluza con ensalada de tomate  *Fruta del tiempo *Quesito  Kcal.: 710 kcal Hc: 50% Proteínas: 16% Grasas: 34 %	*Judías verdes salteadas con jamón  *Carne de ternera en salsa con patatas fritas  *Yogur  Kcal.: 780 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %	*Ensalada campera o puré de verduras  Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate  *Fruta del tiempo  Kcal.: 850 kcal Hc: 51 % Proteínas: 19 % Grasas: 30 %	*Paella mixta (pollo y marisco)  *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Postre lácteo  Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
*Arroz con tomate  *Huevo frito con salchichas Frankfurt  *Fruta del tiempo  Kcal.: 800 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %	*Guisantes salteados con jamón *Carne de ternera en salsa con puré de patata  *Fruta del tiempo *Quesito  Kcal.: 798 kcal Hc: 50 % Proteínas: 16 % Grasas: 34 %	*Ensalada de pasta  *Filetes de merluza con ensalada de lechuga, tomate y pepino  *Yogur  Kcal.: 789 kcal Hc: 60% Proteínas: 12% Grasas: 28 %	*Garbanzos guisados con verduras  *Croquetas y palitos de merluza con ensalada de lechuga y tomate  *Postre lácteo  Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %	*Puré de calabacín.  *Filete de pollo o cinta de lomo.  *Fruta

**\*EL DÍA 22 HABRÁ SERVICIO DE COMEDOR Y GUARDERÍA.**

# COLEGIO VILLA DE NAVALCARNERO

## MENÚ JUNIO 2018

### RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

#### 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

FELICES VACACIONES