

MENÚ NOVIEMBRE 2017

COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		FESTIVO	*Patatas a la marinera *Croquetas y varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate. *Fruta del tiempo Kcal.: 810 kcal Hc: 55 % Proteínas: 15 % Grasas: 30 %	*Judías blancas estofadas *Hamburguesa de pollo plancha con ensalada de tomate, lechuga y remolacha *Yogur Kcal.: 830 kcal Hc: 57 % Proteínas: 19 % Grasas: 24 %
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
*Lentejas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz *Fruta del tiempo *Quesito con membrillo Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %	*Lazos de pasta con salsa milanesa *Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate *Fruta Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %	*Judías verdes salteadas con jamón *Carne de ternera en salsa con patatas fritas *Yogur Kcal.: 780 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %	*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta del tiempo *Quesito con membrillo Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %	*Garbanzos guisados con verduras *Cinta de lomo con puré de patata *Yogur Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
*Espaguetis a la milanesa *Filetes de pescado con ensalada de lechuga, maíz y tomate *Fruta del tiempo *Quesito con membrillo Kcal.: 789 kcal Hc: 60 % Proteínas: 12 % Grasas: 28 %	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, carne de ternera, morcilla, chorizo y panceta *Fruta del tiempo, queso Kcal.: 831 kcal Hc: 54 % Proteínas: 16 % Grasas: 30 %	*Puré de zanahoria *Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate *Postre lácteo Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %	*Puré de zanahoria *Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate *Fruta en almibar *Quesito Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %	*Judías blancas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, pepino y cebolla *Yogur Kcal.: 804 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
*Arroz con tomate *Huevo frito con salchichas Frankfurt *Fruta del tiempo *Natillas Kcal.: 797 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %	*Lentejas estofadas *Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz. *Fruta y queso Kcal.: 751 kcal Hc: 60 % Proteínas: 17 % Grasas: 23 %	*Patatas a la marinera *Empanadillas de bonito y varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate. *Postre lácteo Kcal.: 810 kcal Hc: 55 % Proteínas: 15 % Grasas: 30 %	*Judías verdes salteadas con jamón *Albóndigas con patatas fritas *Fruta del tiempo Kcal.: 720 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %	*Garbanzos guisados con verduras *Cinta de lomo con puré de patata *Yogur Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	
*Macarrones a la milanesa *Filetes de pescado con ensalada de lechuga, maíz y tomate *Fruta del tiempo *Quesito Kcal.: 789 kcal Hc: 60 % Proteínas: 12 % Grasas: 28 %	*Puré de zanahoria *Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate *Fruta del tiempo *Quesito Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, carne de ternera, morcilla, chorizo y panceta *Yogur sabores Kcal.: 831 kcal Hc: 54 % Proteínas: 16 % Grasas: 30 %	*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta del tiempo *Quesito Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %	

MENÚ NOVIEMBRE 2017

COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

- El menú incluye agua de bebida y una ración de pan (30-60 gr.)
- La leche que se añade es Pascual (100-150 cc)
- El tamaño de las raciones van en proporción a la edad
- Los menús están adaptados a los gustos y preferencias de los niños, para que sean aceptados de la mejor manera.
- El Colegio cuenta con cocina propia. Todos los menús son elaborados en el propio centro.
- Los menús de los niños de Educación infantil, sufren algunas modificaciones cuando no son adecuados para ellos. Los huevos fritos se sustituyen por tortilla francesa, los jamoncitos de pollo por filetes de pollo, los pescados con raspa por otros que no la tengan, los filetes de ternera por ternera picada para facilitar su masticación.

RECOMENDACIONES DE CENAS

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:

- Cereales, patatas o legumbres.....
- Verduras crudas o cocinadas.....
- Carne.....
- Pescado.....
- Huevo.....
- Fruta.....
- Lácteo.....

Cena:

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