

LUNES

07 Lentejas con verduras

Tortilla de patata con chorizo y ensalada del tiempo

Fruta variada

Hidra. car.: 153g Proteínas:45g
Grasas: 34g - Kcalorías: 1078

14 Judías verdes rehogadas

Cinta de lomo al horno con patata cocida

Fruta variada

Hidra. car.: 101g Proteínas:35g
Grasas: 18g - Kcalorías: 686

21 Crema de calabacín

Palometa con salsa de tomate y zanahoria

Fruta fresca

Hidra. car.: 120g Proteínas:70g
Grasas:36g - Kcalorías: 1056

28 Patatas con magro

Merluza en salsa de manzana con zanahoria

Fruta fresca

Hidra. car.: 124g Proteínas:52g
Grasas: 21g - Kcalorías: 871

MARTES

01 Alubias pintas caseras

Tortilla de patata con ensalada del tiempo

Yogur

Hidra. car.: 128g Proteínas:44g
Grasas: 41g - Kcalorías: 1055

08 Caracolillos napolitana

Bacalao empanado con verduritas

Yogur

Hidra. car.: 181g Proteínas:58g
Grasas: 59g - Kcalorías: 1472

15 Frijoles con arroz

Rape al horno en salsa verde

Yogur

Hidra. car.: 132g Proteínas:81g
Grasas: 24g - Kcalorías: 1047

22 Lentejas caseras

Huevos con bechamel y ensalada del tiempo

Yogur

Hidra. car.: 151g Proteínas:48g
Grasas: 48g - Kcalorías: 1213

29 Rollitos de primavera con salsa agridulce

Pollo en salsa de almendras

Flan de vainilla

Hidra. car.: 106g Proteínas:68g
Grasas: 50g - Kcalorías: 1141

MIÉRCOLES

02 Puré de verduras

Albóndigas con patatas

Fruta fresca

Hidra. car.: 138g Proteínas:38g
Grasas: 41g - Kcalorías: 1039

09 Crema de calabaza

Lacón horno a la gallega con patatas

Fruta fresca

Hidra. car.: 120g Proteínas:32g
Grasas: 20g - Kcalorías: 753

16 Macarrones amatriciana

Ragout de pollo con verduritas

Fruta fresca

Hidra. car.: 152g Proteínas:71g
Grasas: 32g - Kcalorías: 1149

23 Macarrones con tomate

Estofado de pavo en salsa primavera

Fruta fresca

Hidra. car.: 165g Proteínas:55g
Grasas: 30g - Kcalorías: 1122

30 Garbanzos estofados

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

Hidra. car.: 155g Proteínas:39g
Grasas: 34g - Kcalorías: 1059

JUEVES

03 Guisantes con jamón y huevo cocido

Pechuga de pollo en salsa con champiñones

Fruta fresca

Hidra. car.: 103g Proteínas:72g
Grasas: 33g - Kcalorías: 970

10 Fabada asturiana

Merluza en salsa con zanahoria

Fruta fresca

Hidra. car.: 125g Proteínas:58g
Grasas: 47g - Kcalorías: 1126

17 Arroz montaña

Delicias de calamar con ensalada de colores

Fruta fresca

Hidra. car.: 181g Proteínas:50g
Grasas:37g - Kcalorías: 1225

24 Judías blancas estofadas

Cazón en amarillo

Fruta fresca

Hidra. car.: 135g Proteínas:61g
Grasas: 23g - Kcalorías: 961

31

FESTIVO

VIERNES

04 Patatas a la riojana

Merluza rebozada con ensalada verde

Yogur

Hidra. car.: 142g Proteínas:43g
Grasas: 57g - Kcalorías: 1244

11 Mamitako vasco

Salchichas de pavo en salsa con verduras

Yogur

Hidra. car.:127g Proteínas:65g
Grasas: 59g - Kcalorías: 1287

18 Sopa de cocido

Cocido completo

Natillas

Hidra. car.: 150g Proteínas:48g
Grasas: 33g - Kcalorías: 1051

25 Sopa maravilla

Hamburguesa al horno en salsa con patatas

Yogur

Hidra. car.: 99g Proteínas:45g
Grasas: 43g - Kcalorías: 951

MENUS IN ENGLISH

- 01 **M** - Pinto bean home - Potatoes omelette whit salad of time- Yoghurt
- 02 **X** - Creamed vegetables - Meatballs with potatoes- Fresh fruit
- 03 **J** - Peas sauteed with ham and egg - Chicken breast with saue and mushrooms- Fresh fruit
- 04 **V** - Patatoes with spicy - Breaded hake wigh green salad - Yoghurt
-
- 07 **L** - Lentils with vegetables - Sausage with potato omelette and salad of time - Fresh fruit
- 08 **M** - Macaroni napolitana -Breaded cod with vegetables - Yoghurt
- 09 **X** -Creamed pumpkini - Ham roast with potatoes - Fresh fruit
- 10 **J** - Bean stew - Hake in paprica sauce- Fresh fruit
- 11 **V** - Tuna & potato stew - Turkey sausage with vegetable saue -Yoghurt
-
- 14 **L** - Green beans with garlic - Roasted pork loin with cooked potato - Fresh fruit
- 15 **M** - Black bean stew with rice - Snuff in green sauce with penas - Yoghurt
- 16 **X** - Macaroni amatriciana - Chicken stew with vegetables - Fresh fruit
- 17 **J** - Rice mountain - Squid burger with color salad - Fresh fruit
- 18 **V** - Cocido soup - complete cocido - Custard
-
- 21 **L** - Cream of zucchini - Palomette in tomato sauce with baby carrot - Fresh fruit
- 22 **M** - Lentil with sausage - Eggs with bechamel and green salad - Yoghurt
- 23 **X** - Macaroni with tomato - Turkey stew with vegetables - Fresh fruit
- 24 **J** - Bean stew - Canyonn in yellow- Fresh fruit
- 25 **V** - Noodle soup - Burguer with potatoes - Yoghurt
-
- 28 **L** - Stewed potatoes with pork - Hake in apple sauce with carrot- Fresh fruit
- 29 **M** -Spring roll with sauce - Chicken in almond sacuce- Vanilla flan
- 30 **X** - Chickpeas with potato - Potatoes omelette with tomato salad- Fresh fruit
- 31 **J** - Holidays

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



COLEGIO AVE MARÍA



Octubre 2019