

## 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