

Comedor Escolar

MENÚ curso 2018/2019 Mes de DICIEMBRE de 2018

R441 - E01

Menú supervisado por
D^aAna Fanlo Barreu

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Colegiada N^o ARA-00167



salesianos
HUESCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Día : 3</p> <p>1º.- Puré de verduritas 2º.- Salchichas con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:715 HC: 56gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 4</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla de york y queso (1) (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 766; HC:92 gr; Prot: 32 gr; Lip: 32 gr</p>	<p>Día : 5</p> <p>1º.- Alubias con verduritas 2º.- Buñuelos de bacalao (1)(2)(4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) v agua</p> <p>Kcal:824; HC:75,27 gr; Prot: 39,56 gr; Lip: 42,65 gr</p>	<p>Día : 6</p> <p>1º</p> <p>Puente de la constitución</p>	<p>Día : 14</p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:698 HC:74,8gr; Prot: 32,3 gr; Lip: 31,17 gr</p>
<p>Día : 10</p> <p>1º.- Crema de calabacín 2º.- Albóndigas de pavo y pollo con salsa de almendra (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:797 HC:69 gr; Prot: 19gr; Lip: 50 gr</p>	<p>Día : 11</p> <p>1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Halibut (4) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:803; HC:111 gr; Prot: 49 gr; Lip: 21 gr</p>	<p>Día : 12</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 2º.- Lomo adobado con patatas fritas Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:842; HC:92 gr; Prot: 42 gr; Lip: 36 gr</p>	<p>Día : 13</p> <p>1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:866; HC: 102 gr; Prot: 38,8 gr; Lip:36,28</p>	<p>Día : 21</p> <p>1º.- Judías verdes con patata y zanahoria 2º.- Merluza a la romana (1) (2)(4) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:692; HC:78 gr; Prot: 29 gr; Lip: 31 gr</p>
<p>Día : 17</p> <p>1º.- Guisantes con jamoncito y patata 2º.- Lomo empanado (1) (2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 771 HC:74,47 gr; Prot: 43,42 gr; Lip: 34,48 gr</p>	<p>Día : 18</p> <p>1º.- Spaguettis con tomate (2) 2º.- Tortilla de patata (1) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:765 HC: 99,26 gr; Prot: 25,2 gr; Lip: 32,57 gr</p>	<p>Día : 19</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) al horno Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:703; HC:77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr</p>	<p>Día : 20</p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Muslos de pollo al horno con patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:734; HC:90,76 gr; Prot: 44,7 gr; Lip:23,6 gr</p>	<p>TOMA NOTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¡Cuidado con los dulces navideños! - No olvides tomar fruta y verdura estos días y siempre - Recuerda: al menos 3 raciones de frutas y 2 de verdura al día - Hay que comer verdura para comer y cenar acompañada de algo más (hervida, en puré, sofritos, asados...) - Caquí, mango, kiwi gold, kiwi, naranja, mandarina, manzana, pera, piña, aguacate... ¿Has probado todas estas frutas?

- Este plato contiene o puede contener: 1. Huevo, 2. Gluten, 3. Leche, 4. Pescado; 5. Sésamo, frutos secos. Los productos que contienen los alérgenos citados son sustituidos por su alternativa correspondiente cada día. (Productos aptos para celíacos, elaboración de recetas sin leche, sin pescado, sin huevo o sin frutos secos para los diferentes casos)
- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 7-12 años