

Comedor Escolar

MENÚ curso 2018/2019

Mes de ENERO de 2019

Menú supervisado por
D^aAna Fanlo Barreu

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



salesianos
HUESCA

TOMA NOTA:

- Recuerda tomar más huevos en las cenas. Hay muchas formas de consumirlos : plancha, huevo duro, poché, revuelto, tortilla, escalfado...
- Evita los alimentos precocinados, sobres de pasta, sopa, congelados, fritos snack, tipo de patatas, ganchitos,...
- Muchos de ellos contienen Glutamato monosódico E-621, además de mucha sal, aceites de palma e incluso azúcar.
- Investiga sobre el Glutamato monosódico. ¿Crees que debería estar en los alimentos que comemos?

EVES

VIERNES

<h1>Feliz Año Nuevo</h1> <h1>2019</h1>	<p>Día : 8</p> <p>1º.- Puré de verduras 2º.- Pavo estofado (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:721 HC: 79,82gr; Prot: 32,17 gr; Lip: 32,16 gr</p>	<p>Día : 9</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Limanda (4) a la romana (1) (2) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:724 HC:106,47 gr; Prot: 31,53gr; Lip: 22,08 gr</p>	<p>Día : 10</p> <p>1º.- Alubias con verduras y arroz 2º.- Salchichas con tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:755 HC:81,29 gr; Prot: 35,43 gr; Lip: 41,2 gr</p>	<p>Día : 11</p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza a la romana (4) (1) (2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:733 HC: 101gr; Prot: 30 gr; Lip: 26 gr</p>
	<p>Día : 14</p> <p>1º.- Guisantes con jamoncito y patata 2º.- Pechugas con champiñones Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:678 HC:82,6 gr; Prot: 42,11 gr; Lip: 21 gr</p>	<p>Día : 15</p> <p>1º.- Garbanzos con verduras 2º.- Hamburguesa de ternera casera con ensalada Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 824 HC: 75,27 gr; Prot: 39,56 gr; Lip: 42,65gr</p>	<p>Día : 16</p> <p>1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 866 ; HC:102gr; Prot: 38,8 gr; Lip: 36,28 gr</p>	<p>Día : 17</p> <p>1º.- Sopa de estrellas (2) 2º.- Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:734; HC:90,76 gr; Prot: 44,76 gr; Lip: 23,6 gr</p>
<p>Día : 21</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduras 2º.- Tortilla (1) de patata con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 745; HC:99,24 gr; Prot: 33,11 gr; Lip: 26,6 gr</p>		<p>Día : 23</p> <p>1º.- Borrajas con patata y zanahoria 2º.- Lomo a la riojana Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 704 ; HC: 100,8 gr; Prot: 37,05 gr; Lip:19,64</p>	<p>Día : 24</p> <p>1º.- Puré de calabacín 2º.- Muslitos de pavo con zanahoria Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:763; HC:81,5 gr; Prot: 44,30 gr;Lip:31,05 g</p>	<p>Día : 25</p> <p>1º.- Macarrones con tomate (2) 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:727; HC:100 gr; Prot: 28,7 gr; Lip: 26,23 gr</p>
<p>Día : 28</p> <p>1º.- Vichysoise 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:749,2; HC:82,54 gr; Prot: 35,63 gr; Lip: 32,gr</p>	<p>Día : 29</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Tortilla york y queso (1) (3) con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:766; HC: 92 gr; Prot: 32 gr; Lip: 32 gr</p>	<p>Día : 30</p> <p>1º.- Alubias con verduras 2º.- Buñuelos de bacalao (1)(2) (4) Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 720; HC: 56 gr; Prot: 41 gr; Lip: 38 gr</p>	<h2>Menú especial</h2> <h2>San Juan Bosco</h2>	

- 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