

Comedor Escolar

MENÚ curso 2018/2019

Mes de FEBRERO de 2019

R441 - E01



salesianos
HUESCA

Menú supervisado por
D^o Ana Fanlo Barreu

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>TOMA NOTA: Ideas de almuerzos SALUDABLES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frutos secos al natural o tostados (nueces, almendras, anacardos, pistachos, cacahuètes, avellanas... - Fruta natural (mejor de temporada: naranja, mandarina, piña, kiwi, mango, manzana,... - Fruta desecada: ciruela, mango, pina, dátiles,... - Bocado integral saludable: aguacate, tomate, tomate y queso, queso y atún, tortilla... - Tupper con daditos de frutas y frutos secos al natural o tostados - tupper con zanahoria, queso fresco y frutos secos al natural o tostados 				
<p>Día : 4</p> <p>1º.- Puré de verduras 2º.- Pollo al chilindrón 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 : 5</p> <p>1º.- Ensalada de pasta (2) 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:728 HC: 95,19 gr; Prot: 36,85 gr; Lip: 24,45 gr</p>	<p>Día : 6</p> <p>1º.- Garbanzos con verduras 2º.- Lomo adobado con ensalada Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:755 HC:81,29 gr; Prot: 41,3gr; Lip: 31,42gr</p>	<p>Día : 7</p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:771,14 HC:93,34 gr; Prot: 37,07 gr; Lip: 30,26</p>	<p>Día : 8</p> <p>1º.- Brócoli con patata y zanahoria 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 : 11</p> <p>1º.- Puré de calabacín 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:715 HC:56 gr; Prot: 23 gr; Lip: 42 gr</p>	<p>Día : 12</p> <p>1º.- Espaguetis (2) con tomate 2º.- Merluza (4) al horno Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 743 HC: 96,79 gr; Prot: 48,89 gr; Lip: 20,43gr</p>	<p>Día : 13</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: 26,64 gr</p>		
<p>Día : 18</p> <p>1º.- Vichysoise 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 749; HC: 82,54 gr; Prot: 33,63 gr; Lip: 32,1</p>	<p>Día : 19</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: 724,15; HC: 106,4 gr; Prot: 31,53 gr; Lip: 22</p>	<p>Día : 20</p> <p>1º.- Alubias con verduras y arroz 2º.- Daditos de pechuga de pavo al curry con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 727,7 ; HC: 79,42 gr; Prot: 38 gr; Lip:35,85 gr</p>	<p>Día : 21</p> <p>1º.- Sopa de estrellas (2) 2º.- Muslos 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 g</p>	<p>Día : 22</p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Halibut (4) a la romana con rodajitas de tomate (1) (2) Postre: Fruta de temporadaPan (2) y</p> <p>Kcal:733; HC:101 gr; Prot: 30 gr; Lip: 26 gr</p>
<p>Día : 25</p> <p>1º.- Espaguetis (2) 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</p>	<p>Día : 26</p> <p>1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 744,15; HC: 74 gr; Prot: 49 gr; Lip: 29</p>	<p>Día : 27</p> <p>1º.- Garbanzos con verduras 2º.- Chuletas de pavo con tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 762; HC: 67,27 gr; Prot: 54,3 gr; Lip: 32,44</p>	<p>Día : 28</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</p>	

- 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