

Comedor Escolar

MENÚ curso 2018/2019

Mes de **ABRIL** de 2019

R441 - E01



salesianos
HUESCA

Menú supervisado por
D^oAna Fanlo Barreu

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
<p>Día : 1</p> <p>1º.- Vichysoisse 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:749,2HC: 82,54 gr;Prot: 35,63 gr; Lip:32,12</p>	<p>Día : 2</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: 106,47 gr; Prot: 31,53 gr; Lip: 22,08</p>	<p>Día : 3</p> <p>1º.- Alubias con verduritas y arroz 2º.- Daditos de pechuga de pavo al curry con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:772,7 HC: 49,42 gr; Prot: 38 gr; Lip: 35,85 gr</p>	<p>Día : 4</p> <p>1º.- Spaguettis (2) con tomate 2º.- Tortilla (1) de patata y lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:857 HC: 132 gr; Prot: 26,39 gr; Lip: 28,5</p>	<p>Día : 5</p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza a la romana (1)(2)(4) con rodajitas de tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:733 HC: 101 gr; Prot: 30; Lip: 26 gr</p>					
<p>Día : 8</p> <p>1º.- Puré de calabacín 2º.- Muslitos de pavo guisados (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:768,5 HC: 82,38 gr; Prot: 45,6 gr; Lip:29,93</p>	<p>Día : 9</p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Halibut (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:825 HC: 96 gr; Prot: 47 gr; Lip: 31 gr</p>	<p>Día : 10</p> <p>1º.- Garbanzos con verduritas 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: 42,65 gr</p>	<p>Día : 11</p> <p>1º.- Borrajas con patata y zanahoria 2º.- Jamoncitos de pollo al chilindrón Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:710 HC:77,11 gr; Prot: 44,28 gr; Lip: 26,84</p>	<p>Día : 12</p> <p>1º.- Ensalada de arroz 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:771 HC: 93,34 gr; Prot: 37,07 gr; Lip: 30,26 gr</p>					
					<h1 style="color: purple;">Semana Santa</h1>				
<h1 style="color: green;">San Jorge</h1>		<p>Día : 24</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 : 25</p> <p>1º.- Sopa de estrellas (2) 2º.- Pechugas de pollo empanadas (1)(2) con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:767,54;HC: 81,67gr Prot: 28,36gr Lip: 38,6</p>	<p>Día : 26</p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduritas 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:703; HC:77 gr; Prot: 43 gr; Lip: 27 gr</p>					
<p>Día : 29</p> <p>1º.- Menestra 2º.- Pollo a la sidra Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 744 HC: 74 gr; Prot: 49,gr; Lip: 29</p>	<p>Día : 30</p> <p>1º.- Spaguettis con tomate (2) 2º.- Tortilla de calabacín y queso (1)(3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 765; HC: 99,26 gr; Prot: 25,2 gr; Lip: ,57</p>	<p>TOMA NOTA: :</p> <ul style="list-style-type: none"> - No te olvides comer verdura los días de fiesta, tampoco de la fruta. Investiga recetas saludables con ellas: albóndigas, hamburguesas, tortitas - ¿Ojo con los refrescos, zumos y batidos! La merienda y el almuerzo han de ser también saludables: bocadillos integrales, fruta, frutos secos, queso, fruta desecada, ... - Nada de zumos industriales, sobrecitos de frutas y/o batidos de chocolate o bollería industrial... 							

- 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