

MENUS COLEGIOS DICIEMBRE

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS
5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS
13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

Noelia Vicario

Dietista -nutricionista no colegiado: CYL0067



MENÚ

DICIEMBRE 2018

<u>3 DICIEMBRE</u> Sopa de estrellitas (1,3) Tortilla de patata (3) con tomate Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (422) H (73) L (8) P (34)</u> Cena: purrusalda + yogur natural	<u>4 DICIEMBRE</u> Lentejas con verduras Mini empanadillas de atún (1,2,3,4,5,7,14) Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (392) H (57) L (6) P (38)</u> Cena: espagueti de calabacín + gambas + yogur natural	<u>5 DICIEMBRE</u> Judías verdes Filete de lomo (1,7,12) Pan integral (1) Yogur (2) <u>Kcal (396) H (48) L (11) P (29)</u> Cena: tortilla de patata + ensalada+ fruta	PUENTE DE LA CONSTITUCION	
<u>10 DICIEMBRE</u> Crema de calabacín Croquetas de jamón (1,2,3) con patatas Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (389) H (42) L (9) P (25)</u> Cena: tortilla de atún + fruta	<u>11 DICIEMBRE</u> Alubias blancas con zanahorias Pechuga de pollo (1) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (458) H (61) L (7) P (42)</u> Cena: guisantes rehogados con huevo cocido + yogur natural	<u>12 DICIEMBRE</u> Paella Bacalao (1,3,4) con tomate Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (411) H (70) L (6) P (34)</u> Cena: sopa de verduras y pollo + yogur	<u>13 DICIEMBRE</u> Garbanzos con verduras Albóndigas a la jardinera (1,7,9) Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (474) H (69) L (7) P (42)</u> Cena: judías verdes + mejillones con tomate + fruta	<u>14 DICIEMBRE</u> Menestra Figuritas de merluza (1,3,7,12,14) con rodajitas de tomate Pan blanco (1) Yogurt ((2) <u>Kcal (303) H (39) L (5) P (30)</u> Cena: lenguado al horno + patata + yogur natural
<u>17 DICIEMBRE</u> Tallarines carbonara (1,2,3) Pavo finas hierbas(2) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (478) H (7) L (9) P (36)</u> Cena: crema de alubias blancas y verduras + fruta	<u>18 DICIEMBRE</u> Sopa de pollo (1,3) Tortilla con jamón York (3,7) Pan blanco (1) Fruta <u>Kcal (291) H (39) L (8) P (17)</u> Cena: fajita de pollo, verduras y guacamole + yogur natural	<u>19 DICIEMBRE</u> Coliflor rehogada Muslo de pollo asado con ensalada Pan integral (1) Fruta <u>Kcal (417) H (62) L (7) P (34)</u> Cena : dorada a la plancha + calabacín a la plancha + yogur natural	<u>20 DICIEMBRE</u> Lentejas con chorizo Limanda (1,3,4) en salsa con patatas Pan blanco(1) Fruta <u>Kcal (413) H (62) L (6) P (39)</u> Cena: brócoli con ajitos y tacos de jamón + yogur natural	<u>21 DICIEMBRE</u> Crema de calabaza y zanahoria San Jacobo(1,2,3,7,12) patatas chips Pan blanco(1) Yogur (2) <u>Kcal (476) H (78) L (7) P (36)</u> Cena: huevo frito + ensalada + fruta