

MENÚ COLEGIOS OCTUBRE 2016

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

En cumplimiento del Reglamento (UE)Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LA NOMENCLATURA DE ALERGENOS ES LA SIGUIENTE:


1 : GLUTEN , 2 : LÁCTEOS Y DERIVADOS, 3 :HUEVOS Y DERIVADOS, 4 :PESCADO Y DERIVADOS.5:CRUSTA-CEOS, 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.

Edenia Fernández García
T.S.P Dietética y Nutrición
Edenia.diet@hotmail.com
Facebook: Edenia consulta de peso (me gusta)



OCTUBRE COLEGIOS

<u>LUNES 3</u>	<u>MARTES 4</u>	<u>MIERCOLES 5</u>	<u>JUEVES 6</u>	<u>VIERNES 7</u>
-Arroz con verdura (9) -Fte. Ruso (2,3,7,12) -Ensalada -Fruta -Pan blanco(1) <small>Cal 517 hdc37 lip33F4 col55 sal1,4 p15</small> Cena: Puré verduras, lubina y yogur	-Patatas guisadas -Perca al horno(1,3,4) -Ensalada variada -Yogur -Pan blanco(1) <small>Cal 524,hdc 37lip 16 p46 f6 col 132 sal 1,6</small> Cena: tortilla francesa con verdura	-Crema de calabaza -Pechuga de pollo plancha y Ensalada -Fruta -Pan integral (1) ----- <small>cal463 HdC 39,5 P 42,2F 9 Col 7,3Sal 3,3 Lip 7,1</small> Cena: sopa + merluza plancha + zumo	-Alubias pintas -Merluza a la romana (1,3,4) Patatas chips -Yogur(2) -Pan blanco(1) ----- <small>cal577,hdc69,lip13,col60,f10,sal 1,2.</small> Cena: pisto ,pechuga pollo plancha y fruta.	-Menestra verdura -Chuleta de cerdo (1) -Ensalada -Fruta temporada -Pan blanco(1) ----- <small>Cal469,8HdC63,1P15,5F9,7Col64,4sal4,1Lip8,9</small> Cena: verduras asadas dorada a la sal + fruta
<u>LUNES 10</u>	<u>MARTES 11</u>		<u>JUEVES 13</u>	<u>VIERNES 14</u>
-Espaguetis (1) -Variritas y empanadillas(1,2,3,4,9,10,12,14) -Ensalada -Fruta -Pan blanco (1) ----- <small>Cal756 hdc 120 ,6 p 26,7 f 5,4 col 70,6 sal 3,1 lip30,2</small> Cena: menestra +tortilla de atún + yogur.	-Crema de calabacin -Carne guisada de ternera -Yogur(2) -Pan blanco(1) <small>Cal 526 Hdc 60 Lip15 P32 F8 Col69 Sal 2</small> Cena: sopa brochetas de pescado + fruta.	<u>MIERCOLES 12</u> FESTIVO	-Judias verdes -Tortilla francesa (3) ensalada -Pan integral(1) -Fruta ----- <small>Cal 459,8 HdC 63,1 P15,5 F 9,7Col 64,4 sal 4 Lip 8,2</small> Cena: ensalada mixta pescado + yogur	-Sopa de pescado (1,4,5,14) -Salchichas frescas de pollo (12) -Yogur (2) -Pan blanco (1) ----- <small>cal795 p27 f2 col83 lip15 sal0,8hdc66</small> Cena: sopa de verduras tortilla francesa + fruta
<u>LUNES 17</u>	<u>MARTES 18</u>	<u>MIERCOLES 19</u>	<u>JUEVES 20</u>	<u>VIERNES 21</u> <u>Menú temático roma</u>
- Pure de la huerta - Filete de ternera (1) - yogur(2) - Pan blanco(1) <small>Cal604 HdC 66 P 24 Lip37 F7 Col62 sal1,1</small> Cena: verdura salteada merluza plancha, fruta	Garbanzos con verdura - Halibut con ensalada(1,3,4) - Fruta - Pan blanco(1) ----- <small>Cal563 HdC39,5 P 32,2F 9,07Col 7,3Sal 3,2 Lip 7,1</small> Cena: revuelto de champiñones+ ensalada y yogur	-Sopa de cocido(1) -Pollo asado con guarnición -Yogur(2) -Pan integral (1) <small>Cal 612 hdc 56 lip34 p 21 f 5 col 60 sal2</small> Cena: calabacín plancha +dorada asada + fruta	-Crema de espinacas -Ragu de pavo con patatas -Fruta -Pan blanco(1) ----- <small>Cal640 p 24 lip32 f8,1col135 sal3 hdc 45.</small> Cena: sopa verduras + sepia plancha + yogur	-Macarrones Boloñesa (1) - Pizza de Jamon y queso - Natillas <small>cal56 HdC 120,6P 26,7F 5,4 Col70,6 Sal 3,1 Lip30,2</small> Cena: crema de verduras + pescado blanco + fruta
<u>LUNES 24</u>	<u>MARTES 25</u>	<u>MIERCOLES 26</u>	<u>JUEVES 27</u>	<u>VIERNES 28</u>
- Sopa de pollo (1) - Tortilla de patata (3) - Ensalada de pepino - fruta - Pan blanco (1) <small>Cal655HdC 109,8 P93,1F 11,7 Col 42Sal 3,7Lip 8,1</small> Cena: musaka verduras + pollo plancha + fruta	-Menestra de verdura -Filete de jamon con lechuga(1,7) -yogur(2) -Pan blanco(1) <small>Cal 512 hdc 56 lip34 p 21 f 5 col 60 sal2</small> Cena: pure de verduras + salmón vapor + yogur	-Lentejas -Patija en salsa (1,3,4) -Ensalada -Fruta -Pan integral(1) <small>cal673hdc75lip21 p31f3 col87 sal 1,3</small> Cena: judías verdes + tortilla francesa de pavo + fruta	- Purrusalda - Pechuga de pollo plancha - Ensalada variada - Yogur (2) - Pan blanco.(1) ----- <small>Kcal(463) HdC (39,5) P(42,2)F(9,07) Col (7,3) Sal (3,3) Lip (7,11)</small> Cena: Lasagna vegetales + fruta	-Macarrones con tomate(1) -Tilapia (1,3,4) -Ensalada variada -Fruta -Pan blanco(1) <small>Cal756 hdc 120 ,6 p 26,7 f 5,4 col 70,6 sal 3,1 lip30,2</small> Cena: salteado de verduras + boquerones plancha + yogur

- 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.
- Energía Kcal, 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 el sodio, colesterol en micro-gramos mg.
- El pan esta calculado por 50 gr que es la cantidad recomendada durante la comida.