

ABRIL 2018



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6									
NO LECTIVO	1º Macarrones con salsa de tomate	1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos	1º Crema de calabacín	1º Arroz a la milanesa									
	2º Tortilla francesa con loncha de queso	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º Jamoncitos de pollo en pepitoria	2º Bacalao a la vizcaína									
	P Melocotón en almíbar	P Mandarina	P Pera	P Yogurt									
Kcal.: 726 Prot.: 14,9 H.C.: 85,5 Líp.: 35,1	Kcal.: 723 Prot.: 34,5 H.C.: 110 Líp.: 10,5	Kcal.: 721 Prot.: 36,6 H.C.: 65,6 Líp.: 31,6	Kcal.: 700 Prot.: 20,4 H.C.: 74,8 Líp.: 34,1										
Cena: Ensalada y Pescado	Cena: Ensalada y Huevo	Cena: Ensalada y Pescado	Cena: Verdura y Ave										
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13									
1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	1º Acelgas rehogadas con patata y zanahoria	1º Fideua de verduras	1º Crema de zanahoria (zanahoria y patata)	1º Judías pintas estofadas con verduras									
2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	2º Huevos cocidos con pisto Manchego	2º Estofado de ternera con patatas dado	2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate									
P Manzana	P Plátano	P Pera	P Naranja	P Yogurt									
Kcal.: 732 Prot.: 37,9 H.C.: 78,8 Líp.: 25,2	Kcal.: 720 Prot.: 17,4 H.C.: 71,8 Líp.: 39,3	Kcal.: 718 Prot.: 18,9 H.C.: 84,9 Líp.: 32,2	Kcal.: 734 Prot.: 27,3 H.C.: 64,8 Líp.: 38,5	Kcal.: 710 Prot.: 38,2 H.C.: 95,2 Líp.: 17,6									
Cena: Ternera y Patatas	Cena: Verduras y Pescado	Cena: Verduras y Ave	Cena: Ensalada y Pescado	Cena: Huevos y Patatas									
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20									
1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Coditos con salsa aurora	1º Judías blancas estofadas (patata y zanahoria)	1º Brócoli rehogado	1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos									
2º Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz	2º Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate	2º Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Hamburguesa de ternera con patatas dado	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo									
P Pera	P Manzana	P Naranja	P Plátano	P Yogurt. Pan integral									
Kcal.: 700 Prot.: 20,4 H.C.: 74,8 Líp.: 34,1	Kcal.: 718 Prot.: 18,9 H.C.: 84,9 Líp.: 32,2	Kcal.: 716 Prot.: 35,3 H.C.: 72,9 Líp.: 27,9	Kcal.: 711 Prot.: 39,2 H.C.: 55,3 Líp.: 33,8	Kcal.: 708 Prot.: 38,5 H.C.: 31,8 Líp.: 60,7									
Cena: Verdura y ave	Cena: Verdura y pescado	Cena: Arroz y huevo	Cena: Ensalada y ave	Cena: Verduras y pescado									
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27									
1º Arroz hortelano	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Lentejas a la riojana	1º Espirales con salsa de tomate	1º Sopa de ave con fideos									
2º Salmón al horno con zanahoria	2º Lomo asado con salsa de manzana	2º Tortilla de patatas con loncha de jamón York	2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate	2º Albóndigas de ternera a la jardinera									
P Manzana	P Pera	P Naranja	P Plátano	P Natillas de vainilla									
Kcal.: 734 Prot.: 23 H.C.: 63,2 Líp.: 42,1	Kcal.: 731 Prot.: 29,1 H.C.: 94,5 Líp.: 20,6	Kcal.: 709 Prot.: 29,4 H.C.: 76,8 Líp.: 27,7	Kcal.: 721 Prot.: 26,2 H.C.: 76,9 Líp.: 32,6	Kcal.: 701 Prot.: 40,4 H.C.: 63,8 Líp.: 30,5									
Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verduras y pescado	Cena: Ensalada y ternera	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Patatas y pescado									
LUNES 30	Promedio diario de ingesta de micronutrientes										Promedio diario		
NO LECTIVO	Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP
	241	5,6	910	533	0,52	0,5	81,1	182	12,2	116	16,1	3,9	0,53

El menú irá acompañado de **agua y pan**. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).
Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.
Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la ZUMBA. Taller del Día del Libro. Juegos de zumba. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).