

MARZO 2018



LUNES 5					MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
1º Lentejas a la burgalesa					1º Arroz hortelano				1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)				1º Judías blancas estofadas (patata y zanahoria)				1º Macarrones con salsa aurora			
2º Tortilla de patatas con loncha de queso					2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate				2º Magro con salsa de tomate				2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera				2º Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria			
P Manzana					P Mandarina				P Pera				P Plátano				P Yogurt. Pan integral			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:
732	27,2	84,9	27,5		722	17,4	71,8	39,3	723	34,5	110	10,5	719	37,6	66,4	29	710	38,2	95,2	17,6
Cena: Verdura y pescado					Cena: Ensalada y ternera				Cena: Arroz y huevo				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y pollo			
LUNES 12					MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
1º Arroz blanco con salsa de tomate					1º Judías verdes con salsa de tomate				1º Crema de zanahoria				1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos				1º Fideua de verduras			
2º Salmón al horno con champiñón					2º Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y zanahoria				2º Estofado de ternera con patatas dado				2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo				2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate			
P Naranja					P Manzana				P Mandarina				P Pera				P Yogurt			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:
726	22,7	63,8	40,8		735	34,8	51,7	41,2	733	27,1	75,6	32,8	708	38,5	31,8	60,7	705	39,2	72,3	27,2
Cena: Verdura y ternera					Cena: Ensalada y pescado				Cena: Arroz y huevo				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y pollo			
LUNES 19					MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
1º Paella valenciana					1º Judías pintas estofadas con verduras				1º Lacitos con salsa de tomate				1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)				SEMANA SANTA			
2º Filete de merluza con salsa verde					2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera				2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz				2º Filete de pollo en su jugo con patatas fritas							
P Pera					P Naranja				P Manzana				P Plátano							
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:		Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:				
729	21,3	77	35,9		707	37,6	56,2	35,4	736	31,5	76,3	32,1	722	39,4	67,6	30,2				
Cena: Patatas y ternera					Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y ave				Cena: Ensalada y pescado							
LUNES 26					MARTES 27				MIÉRCOLES 28				JUEVES 29				VIERNES 30			
SEMANA SANTA																				
Promedio diario de ingesta de micronutrientes										Promedio diario										
Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP								
230	6	1036	628	0,47	0,44	64,6	616	11	122	6,8	18	4								

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 del ATLETISMO. Taller de la Primavera y del Día Internacional de la Poesía. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices. Gymkana Despedida del Trimestre.

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).