

MENU MESES INVIERNO CURSO 2018-2019 (COLEGIO SAN IGNACIO)

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Lunes	1º Caracolas con chorizo y tomate (1,3) 2º Rodaja de merluza rebozada con ensalada (1,3,4,7) POSTRE: manzana Kcal: 792 P:46,1g L:31,6g HC: 80,7g	1º Crema de puerros (9) 2º Albóndigas guisadas con patatas fritas (1,2,3,4,6,7,12,14) POSTRE: yogurt (7) Kcal: 773 P:52g L:23,7g HC:90,4g	1º Caldo de judías (9) 2º Lomo de cerdo a la plancha y ensalada POSTRE: manzana Kcal: 855 P:63,55g L:18g HC:107g	1º Lasaña (1,3,7) 2º bacalao con pisto (4) POSTRE: pera Kcal: 934 P:46g L:36g HC: 102g
	1º Fabada (9) 2º chuleta de Sajonia con patatas fritas y ensalada (6,7) POSTRE: yogur (7) Kcal: 870 P:53,4g L: 26,5g HC:104,5g	1º Lentejas estofadas (9) 2º muslo de pollo asado con patatas asadas POSTRE: melocotón en almíbar Kcal: 915 P:57g L:23g HC:120g	1º Fabada (9) 2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada POSTRE: yogurt (7) Kcal: 876 P:56g L:28g HC:100g	1º Alubias estofadas (9) 2º Muslo de pollo al horno con patatas asadas POSTRE: natillas (7) Kcal: 782 P: 72g L:14,5g HC:90g
Miércoles	1º Arroz con tomate y huevo cocido (3) 2º Barritas de Merluza con ensalada (1,2,4,7,14) POSTRE: natillas (7) Kcal: 753.2 P:52g L: 17.3g HC: 90g	1º Sopa de fideo (1,3,9) 2º Merluza en salsa verde con patatas cocida (4) POSTRE: petit suisse (7) Kcal: 862 P:40g L:35,3g HC:96g	1º Lentejas estofadas (9) 2º Filete de merluza rebozada con ensalada (1,3,4,7) POSTRE: flan (7) Kcal:804 P:40g L:26g HC:102,4g	1º Patatas guisadas con chorizo 2º Hamburguesa a la plancha con ensalada POSTRE: plátano Kcal: 777 P:43g L:28g HC:88,2g
	1º sopa de cocido (1,3) 2º cocido POSTRE: plátano Kcal: 849 P:46,8g L:32g HC:82,6g	1º Patatas con costilla de cerdo 2º Pizza (1,6,7) POSTRE: Plátano Kcal:868 P: 47g L:28,4g HC:106g	1º Puré de calabacín (9) 2º Carne guisada (9) POSTRE: Yogurt (7) Kcal:704 P: 55,3g L:20,3g HC:75g	1º Crema de Calabacín (9) 2º Pizza (1,6,7) POSTRE: Yogur (7) Kcal:766 P:35g L:30g HC:89gr
-Viernes	1º Judias verdes con patata (9) 2º Lomo de cerdo asado con verduras POSTRE: yogurt (7) Kcal: 798.6 P: 59g L:25,4g HC:74,55g	1º Macarrones con jamón york y queso (1,3,6) 2º bacalao al horno con patatas (4) POSTRE: Natillas (7) Kcal:878 P:54g L:18g HC:125g	1º Sopa de fideo (1,3,9) 2º Cordon bleu frito con ensalada (1,6,7) POSTRE: mandarina Kcal: 712.3 P:34g L:24g HC:82,8g	1º Lentejas Estofadas (9) 2º Merluza en salsa (4) Postre: Manzana Kcal:715 P:42.4gr L:18grb HC:96gr

Este menú ha sido supervisado por un Técnico superior en Dietética y Nutrición, con los cambios sugeridos por el departamento de Administración del colegio "San Ignacio".

Paula Colángelo Fuertes DNI:71530122F



RECOMENDACIONES CENAS SEPTIEMBRE 2018

	SEMANA: días 11 al 14	SEMANA: día 17 al 21	SEMANA: días 24 al 28
Lunes	1ºVerdura (en forma de crema ,a la plancha, cocidas...) 2ºPechuga de pavo	1ºPasta 2ºPescado blanco	1ºVerdura (en forma de crema ,a la plancha, cocidas...) 2º Pescado azul
Martes	1ºSopa 2º Pescado azul	1ºVerdura (en forma de crema ,a la plancha, cocidas...) 2º Pescado azul	1ºSopa 2ºpescado blanco
Miércoles	1ºPasta 2ºPescado blanco	1ºLegumbres 2ºTortilla	1ºVerdura (en forma de crema ,a la plancha, cocidas...) 2ºfilete
Jueves	1ºVerdura (en forma de crema ,a la plancha, cocidas...) 2º Pescado azul	1ºVerdura (en forma de crema ,a la plancha, cocidas...) 2ºPescado azul	1ºArroz 2ºPechuga de pollo
Viernes	1º arroz 2º tortilla	1ºSopa 2ºFilete	1ºPasta 2ºtortilla

TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PAULA COLÁN GELÓ FUERTES

Es conveniente que se intente utilizar la menos grasa posible para el cocinado de estos platos.