

Menú ALERGIA AL PESCADO	SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GENNAIO 2017	
Valorazione settimanale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	9	PUGLIA 10	11	12	13
Kcal: 558,82 Lípidos:14,70 Proteínas:34,20 HdC: 70,31	<i>PASTA POMODORO E BASILICO</i> <i>POLLO AL FORNO</i> <i>PATATE</i> <i>YOGURT</i>	<i>PASTA CON BROCCOLI</i> <i>SPEZZATINO CON CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTTA</i>	<i>RISO E LENTICCHIE</i> <i>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</i> <i>MISTO DI VERDURE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA CON TOMATE</i> <i>FETTINE AI FERRI</i> <i>INSALATA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE</i> <i>PIZZA</i> <i>FRUTTA</i>
	16	17	MARCHE 18	19	20
Kcal: 543,88 Lípidos:21,348 Proteínas:29,67 HdC:49,046	<i>RISOTTO AL POMODORO</i> <i>POLPETTE CON ZUCCHINE E CAROTE</i> <i>YOGURT</i>	<i>PASTINA IN BRODO</i> <i>CALAMARI POMODORO E OLIVE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA AL FUMÉ</i> <i>POLLO IN POTACCHIO</i> <i>INSALATA MISTA</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA E FAGIOLI</i> <i>TERNERA CON SPINACI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PROSCIUTTO COTTO ITALIANO E MOZZARELLA</i> <i>LASAGNA</i> <i>PETIT SUISSE</i>
	23	VAL D'AOSTA 24	25	26	27
Kcal: 532,49 Lípidos:16,24 Proteínas:30,89 HdC:64,03	<i>PASTA ZUCCHINE E GAMBERETTI</i> <i>TACCHINO AL FORNO CON SPINACI</i> <i>YOGURT</i>	<i>RISOTTO VALDOSTANA</i> <i>COTOLETTA AL FORNO</i> <i>VERDURE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA E CECI</i> <i>POLLO AL LIMONE</i> <i>FAGIOLINI VERDI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA AL PESTO</i> <i>SALSICCE AL FORNO</i> <i>PURE DI PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>TORTELLINI IN BRODO</i> <i>CARNE AI FERRI</i> <i>VERDURE GRATINATE</i> <i>FRUTTA</i>
	30	31			
Kcal: 471,19 Lípidos:15,16 Proteínas:33,99 HdC:54,84	<i>PASTA E PISELLI</i> <i>POLLO AL LIMONE CON PATATE</i> <i>YOGURT</i>	<i>MINESTRA DI VERDURE</i> <i>FILETE DE TERNERA CON INSALATA</i> <i>FRUTTA</i>			

teitral Consultores

Controla el equilibrio nutricional de este menú

La valoración nutricional diaria está a disposición de los padres y se entregará mensualmente a los responsables del centro y la comisión de comedor. El menú se acompaña de pan. La bebida servida durante la comida será agua mineral. La ternera, pollo, legumbres y la fruta son de origen biológica.

Cenas recomendadas ALERGIA AL PESCADO	SCUOLA ITALIANA DI MADRID	GENNAIO 2017
--	--------------------------------------	---------------------

Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	9	10	11	12	13
	<i>CREMA DE ESPINACAS BROCHETA MORUNA DE POLLO CON PIMIENTO. LACTEO</i>	<i>ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA FRUTA</i>	<i>JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE CHAMPIÑONES EMPANADILLAS DE CARNE FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES · SEPIA A LA PLANCHA LÁCTEO</i>
	16	17	18	19	20
	<i>PURÉ DE VERDURAS. TOSTA DE JAMÓN YORK Y QUESO LACTEO</i>	<i>ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA SEPIA A A LA PLANCHA MACEDONIA DE FRUTAS</i>
	23	24	25	26	27
	<i>SOPA DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA LACTEO</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA FILETE DE PAVO FRUTA</i>	<i>GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN. LOMO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA</i>
	30	31			
	<i>ENSALADA TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE LACTEO</i>	<i>PURÉ DE PATATAS. CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA. FRUTA</i>			

La cena completa las necesidades nutricionales diarias, debe ser variada y equilibrada preferiblemente con dos platos y postre. Deben servirse alimentos que complementen a los de la comida, (por ejemplo verdura si han tomado pasta o arroz en la comida, de segundo carne si se ha comido pescado y huevo)

La cena se puede acompañar con un consomé y se puede cambiar el tipo de carne y pescado (alternar azul y blanco). El lácteo puede ser yogur, queso, leche o cuajada. La fruta puede ser preparada como macedonia o zumo natural.