

Menú Alergia al pescado		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GENNAIO 2018	
Valorazione settimanale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
	8	9	10 PUGLIA	11	12	
Kcal: 580,82 Lípidos:15,12 Proteínas: 34,28 HdC: 74,77	<i>PASTA POMODORO E BASILICO POLLO AL FORNO PATATE YOGURT</i>	<i>LENTICCHIE E FARRO TERNERA A LA PLANCHA CON MISTO DI VERDURE FRUTTA</i>	<i>ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA SPEZZATINO CON CHAMPIÑONES FRUTTA</i>	<i>PASTA CON TOMATE FETTINE AI FERRI INSALATA FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE PIZZA FRUTTA</i>	
	15	16	MARCHE 17	18	19	
Kcal: 503,11 Lípidos:14,41 Proteínas:32,76 HdC:55,53	<i>PASTA AL POMODORO POLPETTE CON ZUCCHINE E CAROTE YOGURT</i>	<i>RISOTTO VEGETALE CALAMARI CON POMODORO E MAIS FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DEL CONTADINO POLLO IN POTACCHIO INSALATA MISTA FRUTA</i>	<i>PASTINA IN BRODO TERNERA A LA PLANCHA CON SPINACI FRUTTA</i>	<i>PROSCIUTTO COTTO ITALIANO E MOZZARELLA LASAGNA FRUTTA</i>	
	22	VAL D'AOSTA 23	24	25	26	
Kcal: 531,18 Lípidos:17,27 Proteínas: 29,95 HdC:67,48	<i>PASTA CON ZUCCHINE TACCHINO ALLA PIZZAIOLA CON INSALATA YOGURT</i>	<i>RISOTTO ALLA VALDOSTANA COTOLETTA AL FORNO VERDURE FRUTTA</i>	<i>PASTA E CECI POLLO A LA PLANCHA FAGIOLINI VERDI FRUTTA</i>	<i>PASTA AL PESTO SALSICCE AL FORNO PURE DI PATATE FRUTTA</i>	<i>TORTELLINI IN BRODO TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURE GRATINATE FRUTTA</i>	
	29	30	31 MENU GALICIA			
Kcal: 467,37 Lípidos:13,91 Proteínas: 35,44 HdC:467,37	<i>PASTA AL POMODORO POLLO AL LIMONE CON PATATE YOGURT</i>	<i>MINESTRA DI VERDURE SPEZZATINO DI MANZO CON INSALATA FRUTTA</i>	<i>PASTINA IN BRODO TERNERA A LA PLANCHA 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 biológico.

Cenas recomendadas Alergia al pescado		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GENNAIO 2018	
Menús ejemplos	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
	8	9	10 PUGLIA	11	12	
	<i>CREMA DE ESPINACAS</i> <i>CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO</i> <i>LACTEO</i>	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>TORTILLA FRANCESA</i> <i>FRUTA</i>	<i>JUDÍAS VERDES CON PATATA</i> <i>FILETE DE PAVO A LA PLACHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>CREMA DE CHAMPIÑONES</i> <i>EMPANADILLAS</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES</i> <i>· SEPIA A LA PLANCHA</i> <i>LÁCTEO</i>	
	15	16	MARCHE 17	18	19	
	<i>PURÉ DE VERDURAS.</i> <i>SALCHICHAS DE POLLO</i> <i>LACTEO</i>	<i>COUS COUS CON VERDURAS</i> <i>REVUELTO DE CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA</i> <i>TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO</i> <i>· FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>SEPIA A A LA PLANCHA</i> <i>MACEDONIA DE FRUTAS</i>	
	22	VAL D'AOSTA 23	24	25	26	
	<i>SOPA DE VERDURAS</i> <i>TOSTA DE JAMÓN Y QUESO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>TORTILLA FRANCESA</i> <i>LACTEO</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA</i> <i>TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO</i> <i>· FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA</i> <i>NUGGETS</i> <i>FRUTA</i>	<i>GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN.</i> <i>BROCHETA DE POLLO Y PIMIENTO CON PATATA COCIDA</i> <i>FRUTA</i>	
	29	30	31 MENU GALICIA			
	<i>ENSALADA</i> <i>TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE</i> <i>LACTEO</i>	<i>PURÉ DE PATATAS.</i> <i>LOMO A LA PLANCHA.</i> <i>FRUTA</i>	<i>ARROZ CON TOMATE</i> <i>FAJITA DE JAMÓN Y POLLO</i> <i>FRUTTA</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.