

Menú ALERGIA AL PESCADO	SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GIUGNO 2017	
Valorazione settimanale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
				1 EMILIA ROMAGNA	2
Kcal: 528,78 Lípidos:17,82 Proteínas: 34,77 HdC: 53,77				TORTELLINI PANNA E FUNGHI HAMBURGER CON SPINACI FRUTTA	FESTIVO
	5	6	7	8	PUGLIA 9
Kcal: 505,72 Lípidos:15,72 Proteínas: 24,83 HdC:55,18	PASTA CON BROCCOLI TACCHINO AI FERRI CON VERDURE MISTE FRUTTA	PASTA CON TOMATE MOZZARELLA E POMODORI FRUTTA	INVOLTINI PROSCIUTTO E FORMAGGIO LASAGNA FRUTTA	PASTINA IN BRODO FETTINE DI MAIALE CON SPINACI GELATO	PASTA AL POMODORO CALAMARI CON PATATE FRUTTA
	12	13 LAZIO	14	15	16
Kcal: 522,81 Lípidos:15,06 Proteínas: 32,59 HdC:62,76	PASTA AGLI ASPARAGI POLPETTE DI POLLO CON CUS CUS YOGURT	PASTA ALLA KEKKIS (CON POMODORO FRESCO MACERATO) SCALOPPINE ALLA ROMANA FRUTTA	MENU FINE ANNO SCUOLA PRIMARIA MINESTRA DI LEGUMI POLLO AL FORNO CON POMODORI E PATATE FRUTTA	PASTA AL PESTO PORCHETTA CON FUNGHI FRUTTA	MINISTRONE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTTA
	19	20	MARCHE 21	22	23
Kcal: 522,31 Lípidos:18,78 Proteínas: 29,93 HdC:60,14	PASTA PISELLI E PROSCIUTTO POLLO AL FORNO CON PATATE YOGURT	RISOTTO VEGETALE SALSICCE DI MAIALE CON INSALATA MISTA FRUTTA	CANNELLONI DI CARNE INSALATA CAPRESE FRUTTA	TORTELLONI ALLA SALVIA POLLO A LA PLANCHA PURE' DI PATATE FRUTTA	PASSATO DI VERDURE TACCHINO AL FORNO CON INSALATA DI SPINACI FRUTTA
	26	27	28	29	30
Kcal: 551,66 Lípidos:15,45 Proteínas: 35,89 HdC:66,46	TAGLIATELLE AL POMODORO E BASILICO POLLO AL LIMONE CON INSALATA YOGURT	MINESTRA DI VERDURE PIZZA GELATO	PASTA CON POMODORINI FETTINA MAIALE AI FERRI CON ZUCCHINE FRUTTA	PASTA E GAMBERETTI FILETE CON INSALATA FRUTTA	MENU' FINE ANNO SCUOLA DELL'INFANZIA

Cenas recomendadas ALERGIA AL PESCADO	SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GIUGNO 2017	
Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
				1 EMILIA ROMAGNA	2
				LOMO A LA PLANCHA ENSALADA FRUTA	FESTIVO
	5	6	7	8	PUGLIA 9
	CREMA DE ZANAHORIA TOSTA DE CHAMPIÑONES Y VIRUTAS DE JAMÓN LÁCTEO	TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	SOPA DE FIDEOS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS HUEVOS REVUELTOS FRUTA	ENSALADA SALCHICHA DE POLLO LACTEO
	12	13 LAZIO	14	15	16
	CREMA DE ESPINACAS TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE LACTEO	BROCOLI REHOGADO SEPIA CON AJO Y PEREJIL FRUTA	ENSALADA TORTILLA FRANCESA FRUTTA	MIXTO DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTTA	PURÉ DE PUERRO Y CALABAZA LOMO A LA PLANCHA FRUTA
	19	20	MARCHE 21	22	23
	ENSALADA DE PATATA FILETE DE TERNERA EMPANADA FRUTA	ENSALADA MIXTA SEPIA A LA PLANCHA FRUTTA	PURÉ DE CALABACÍN HUEVOS RELLENOS DE MAÍZ, LECHUGA Y SALSA ROSA FRUTA	GUISANTES REHOGADOS FAJITAS DE JAMÓN Y POLLO FRUTA	PIZZA VEGETAL ENSALADA YOGUR
	26	27	28	29	30
	PURÉ DE CALABACIN Y QUESITO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE FRUTA	ENSALADA MIXTA TOSTA DE QUESO DE CABRA CON CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA	PATATAS AL HORNO CINTA DE LOMO CON TOMATE EN RODAJAS. FRUTTA	BROCHETA DE VERDURAS Y GAMBAS TORTILLA FRANCESA FRUTA	MENU' FINE ANNO SCUOLA DELL'INFANZIA

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.