

Menú Alergia al pescado		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GIUGNO 2018	
Valoración semanal	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
					1 PUGLIA	
Kcal:509,75 Lípidos:15,02 Proteínas: 14,62 HdC: 67,73					PASTA AL POMODORO CALAMARI CON INSALATA FRUTTA	
	4	LIGURIA 5	6	MENU SPAGNOLO 7	8	
Kcal: 573,12 Lípidos:21,56 Proteínas: 34,41 HdC:54,78	RISO ALLA PARMIGIANA BOCCONCINI DI POLLO CON INSALATA YOGURT	PASTA AL PESTO STRACOTTO DI MANZO CON MACEDONIA DI VERDURE FRUTTA	PASTA ALLA CARBONARA FILETE DE POLLO CON CAROTE LESSE GELATO	SOPA DE FIDEOS FILETES RUSOS CON PATATAS AL HORNO FRUTTA	ARROZ CON TOMATE STRACCHINO E PROSCIUTTO CON SPINACI FRUTTA	
	11	12	CAMPANIA13	14	15	
Kcal: 554,73 Lípidos:21,32 Proteínas: 27,21 HdC:62,11	MENU FINE ANNO SCUOLA PRIMARIA PASTA MAMMA ROSA SALSICCE DI POLLO AL FORNO CON FAGIOLINI YOGURT	RISO E CECI FILETE DE TERNERA CON SPINACI FRUTTA	BRUSCHETTA GATTÒ DI PATATE FRUTTA	ZUPPA DI VERDURE PIZZA FRUTTA	PASTA ALLO SCOGLIO COSTOLETTE DI MAIALE AL FORNO CON BIETOLE E PATATE FRUTTA	
	18	19	ABBRUZZO20	MENU VEGANO 21	22	
Kcal: 474,97 Lípidos:14,09 Proteínas: 28,80 HdC:57,34	TAGLIATELLE AL POMODORO E BASILICO POLPETTE DI POLLO CON INSALATA MISTA YOGURT	ANTIPASTO MISTO LASAGNA FRUTTA	ZUPPA DI LENTICCHIE CON ZAFFERANO TERNERA A LA PLANCHA SORBETTO AL LIMONE	PASTA 5 CEREALI AI CARCIOFI HAMBURGER VEGETALE CON POMODORI E CAROTE FRUTTA	TORTELLINI IN BRODO TOTANI E PATATE FRUTTA	
	25	26	27	28	29	
Kcal: 477 Lípidos:13,51 Proteínas: 34,50 HdC:57,55	PASTA CON POMODORINI FRESCHI POLLO AL LIMONE CON INSALATA YOGURT	MINISTRA DI LEGUMI POLLO A LA PLANCHA FRUTTA	PASTA ALLA NORMA FETTINA DI MANZO AI FERRI CON FAGIOLINI FRUTTA	PASTA CON LE ZUCCHINE TERNERA A LA PLANCHA CON INSALATA FRUTTA	MENU' FINE ANNO SCUOLA DELL'INFANZIA	



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 y la fruta son de origen biológica.

Cenas recomendadas Alergia al pescado		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GIUGNO 2018	
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
					1 PUGLIA	
					<i>PURÉ DE ZANAHORIAS</i> <i>FILETE DE LOMO EMPANADO</i> <i>FRUTA</i>	
	4	LIGURIA 5	6	MENU SPAGNOLO 7	8	
	<i>ESPÁRRAGOS TRIGUEROS ENVUELTOS EN JAMÓN SERRANO</i> <i>TORTILLA FRANCESA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LECHUGA AGUACATE, PIÑA Y GAMBAS</i> <i>FAJITAS DE TERNERA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>CHAMPIÑONES RELLENOS DE CEBOLLA Y QUESO</i> <i>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA</i> <i>TOSTA DE CINTA DE LOMO CON QUESO</i> <i>FRUTA</i>	<i>SALTEADO DE VERDURAS</i> <i>DADITOS DE POLLO Y PIMIENTOS A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>	
	11	12	CAMPANIA13	14	15	
	<i>PATATAS RELLENAS DE PIMIENTOS, MAÍZ, JUDÍAS</i> <i>FIAMBRE DE PAVO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE ESPINACAS, QUESO, TOMATE</i> <i>SALCHICHAS</i> <i>FRUTA</i>	<i>BROCOLÍ REHOGADO</i> <i>TOSTA DE AGUACATE CON TOMATE</i> <i>FRUTA</i>	<i>VINAGRETA DE LEGUMBRES</i> <i>REVUELTO DE CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ENSALADA DE RÚCULA, MOZZARELLA, TOMATE Y NUECES</i> <i>TORTILLA DE PATATA</i> <i>FRUTA</i>	
	18	19	ABBRUZZO20	MENU VEGANO 21	22	
	<i>ESPINACAS CON PASAS</i> <i>TOSTA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA GRIEGA</i> <i>FILETE DE PAVO CON PATATA COCIDA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>GAZPACHO</i> <i>CALAMARES A LA ANDALUZA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ENSALADA DE JUDÍAS VERDES, MAÍZ, PIMIENTO, HUEVO</i> <i>HOJALDRE DE JAMÓN</i> <i>FRUTA</i>	<i>GUISANTES CON BACON</i> <i>BROCHETA DE POLLO Y MANZANA AL CURRY</i> <i>FRUTTA</i>	
	25	26	27	28	29	
	<i>PURÉ DE PATATA</i> <i>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADILLA RUSA</i> <i>TOSTA DE SALAMI, TOMATE Y RÚCULA</i> <i>FRUTA</i>	<i>HABITAS CON JAMÓN</i> <i>POLLO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>BERENJENAS REBOZADAS CON MIEL</i> <i>HAMBURGUESA DE LEGUMBRES</i> <i>FRUTTA</i>	MENU' FINE ANNO SCUOLA DELL'INFANZIA	



Controla el equilibrio nutricional de este menú

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