

<b>Menú</b> <b>Alergia al</b> <b>pescado</b>		<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>			<b>OTTOBRE 2018</b>	
<b>Valoración</b> <b>semanal</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 PUGLIA</b>	<b>5</b>	
Kcal: 452,92 Lípidos:11,26 Proteínas: 29,73 HdC:49,33	<i>RISOTTO ALLA PARMIGIANA</i> <i>BOCCONCINI DI POLLO CON INSALATA MISTA</i> <i>YOGURT</i>	<i>ANTIPASTO MISTO</i> <i>FILETE DE TERNERA CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>STELLINE IN BRODO</i> <i>SPEZZATINO DI VITELLO CON CAVOLFORE</i> <i>SORBETTO AL LIMONE</i>	<i>ORECCHIETTE AI BROCCOLI</i> <i>POLLO A LA PLANCHA CON VERDURE MISTE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI LEGUMI</i> <i>TACCHINO AL FORNO CON SPINACI</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 LIGURIA</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
Kcal: 504,51 Lípidos:17,44 Proteínas: 31,78 HdC:54,34	<i>TAGLIATELLE AL POMODORO</i> <i>POLLO ARROSTO CON INSALATA MISTA</i> <i>YOGURT</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE CON RISO</i> <i>POLPETTE (BOVINO E MAIALE) IN UMIDO CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>TROFIE AL PESTO</i> <i>TERNERA A LA PLANCHA CON PISELLI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>GRATTONI IN BRODO</i> <i>BRASATO DI MANZO CON MISTO DI VERDURE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>FESTA</i>	
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 CAMPANIA</b>	<b>19</b>	
Kcal: 569,15 Lípidos:18,02 Proteínas: 29,57 HdC:65,83	<i>RISO E LENTICCHIE</i> <i>POLLO AL LIMONE CON POMODORI E CAROTINE</i> <i>YOGURT</i>	<i>STROZZAPRETI PANNA E SALSICCE</i> <i>TERNERA CON BIETOLE E PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE</i> <i>PIZZA</i> <i>TORTA</i>	<i>PASTA ZUCCHINE E GAMBERETTI</i> <i>CALAMARI CON INSALATA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA E PATATE</i> <i>ARISTA DI MAIALE CON VERDURE</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26 SARDEGNA</b>	
Kcal: 538,88 Lípidos:23,65 Proteínas: 25,46 HdC:57,10	<i>SPAGHETTI AL POMODORO</i> <i>SALSICCE DI POLLO AL FORNO CON VERZA</i> <i>YOGURT</i>	<i>RISO E PISELLI</i> <i>TERNERA A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>QUADRUCCI IN BRODO</i> <i>HAMBURGER (BOVINO E MAIALE) CON PATATE AL FORNO</i> <i>GELATO</i>	<i>ZUPPA DI CECI</i> <i>CARRILLADA IBERICA CON FAGIOLINI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>GNOCCHETTI SARDI</i> <i>POLLO CON POMODORI E OLIVE</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 ABRUZZO</b>			
Kcal: 538,74 Lípidos:18,80 Proteínas: 24,84 HdC: 61,14	<i>PASTA ALL'AMATRICIANA</i> <i>CALAMARI CON INSALATA MISTA</i> <i>YOGURT</i>	<i>RISO BURRO E PARMIG.</i> <i>COSTOLETTE DI MAIALE CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI LENTICCHIE CON ZAFFERANO</i> <i>FILETE DE POLLO CON BIETOLE</i> <i>FRUTTA</i>			

<b>Cenas recomendadas</b> <b>Alergia al pescado</b>		<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>			<b>OTTOBRE 2018</b>	
<b>Menús ejemplo</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>SEPIA A LA PLANCHA</i> <i>YOGUR</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA</i> <i>TOSTA DE CINTA DE LOMO CON QUESO</i> <i>YOGURT</i>	<i>COLIFLOR REHOGADA</i> <i>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES</i> <i>TORTILLA FRANCESA</i> <i>FRUTA</i>	<i>BERENJENA AL HORNO</i> <i>FIAMBRE DE PAVO</i> <i>FRUTA</i>	
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
	<i>ENSALADA DE TOMATE, RÚCULA Y QUESO</i> <i>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ACELGAS SALTEADAS</i> <i>REVUELTO DE CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTA</i>	<i>GUISANTES CON JAMÓN</i> <i>CHULETA DE SAJONIA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE PATATA</i> <i>HOJALDRE DE JAMÓN</i> <i>FRUTA</i>	<i>FESTA</i>	
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	<i>ENSALADA DE ESPINACAS</i> <i>HAMBURGUESA CASERA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ARROZ CON VERDURAS</i> <i>BROCHETA DE POLLO Y PIMIENTOS</i> <i>FRUTA</i>	<i>BERENJENAS RELLENAS</i> <i>TORTILLA FRANCESA</i> <i>FRUTA</i>	<i>CREMA DE CALABACÍN</i> <i>CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>TOSTA DE JAMÓN Y QUESO</i> <i>FRUTA</i>	
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
	<i>BROCOLI REHOGADO</i> <i>FAJITAS DE POLLO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ARROZ TRES DELICIAS</i> <i>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA</i> <i>TORTILLA DE PATATA</i> <i>FRUTA</i>	<i>PURÉ DE CALABACÍN</i> <i>FILETE DE PAVO</i> <i>FRUTA</i>	<i>CREMA DE ESPINACAS</i> <i>SEPIA A LA PLANCHA CON LIMÓN</i> <i>FRUTA</i>	
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>ABRUZZO</b>		
	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES</i> <i>ESCALOPE</i> <i>FRUTA</i>	<i>PURÉ DE PATATA</i> <i>REVUELTO DE TRIGUEROS</i> <i>FRUTA</i>	<i>ACELGAS REHOGADAS</i> <i>SALCHICHAS DE POLLO</i> <i>FRUTA</i>			