

<b>Menú</b> <i>ALERGIA A LA LECHE</i>	<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>			<b>GENNAIO 2017</b>	
	<i>*Todos los menús se servirán sin queso</i>				
<b>Valorazione settimanale</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
	<b>9</b>	<b>PUGLIA 10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Kcal: 558,82</b> <b>Lípidos:14,70</b> <b>Proteínas:34,20</b> <b>HdC: 70,31</b>	<i>PASTA POMODORO E BASILICO</i> <i>POLLO AL FORNO</i> <i>PATATE</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA CON BROCCOLI</i> <i>SPEZZATINO CON CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTA</i>	<i>RISO E LENTICCHIE</i> <i>MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA</i> <i>MISTO DI VERDURE</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA CON SALMONE</i> <i>FETTINE AI FERRI</i> <i>INSALATA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE</i> <i>PIZZA</i> <i>FRUTA</i>
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>MARCHE 18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Kcal: 543,88</b> <b>Lípidos:21,348</b> <b>Proteínas:29,67</b> <b>HdC:49,046</b>	<i>RISOTTO AL POMODORO</i> <i>POLPETTE CON ZUCCHINE E CAROTE</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTINA IN BRODO</i> <i>CALAMARI POMODORO E OLIVE</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA AL FUMÈ</i> <i>POLLO IN POTACCHIO</i> <i>INSALATA MISTA</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA E FAGIOLI</i> <i>PERSICO CON SPINACI</i> <i>FRUTA</i>	<i>PROSCIUTTO COTTO ITALIANO</i> <i>LASAGNA</i> <i>FRUTA</i>
	<b>23</b>	<b>VAL D'AOSTA 24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Kcal: 532,49</b> <b>Lípidos:16,24</b> <b>Proteínas:30,89</b> <b>HdC:64,03</b>	<i>PASTA ZUCCHINE E GAMBERETTI</i> <i>TACCHINO AL FORNO CON SPINACI</i> <i>FRUTA</i>	<i>RISOTTO VALDOSTANA</i> <i>COTOLETTA AL FORNO</i> <i>VERDURE</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA E CECI</i> <i>MERLUZZO AL LIMONE</i> <i>FAGIOLINI VERDI</i> <i>FRUTA</i>	<i>PASTA CON TOMATE</i> <i>SALSICCE AL FORNO</i> <i>PURE DI PATATE</i> <i>FRUTA</i>	<i>TORTELLINI IN BRODO</i> <i>CARNE AI FERRI</i> <i>VERDURE GRATINATE</i> <i>FRUTA</i>
	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>Kcal: 471,19</b> <b>Lípidos:15,16</b> <b>Proteínas:33,99</b> <b>HdC:54,84</b>	<i>PASTA E PISELLI</i> <i>POLLO AL LIMONE CON PATATE</i> <i>FRUTA</i>	<i>MINESTRA DI VERDURE</i> <i>PERSICO ALLA PIZZAIOLA CON INSALATA</i> <i>FRUTA</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		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GENNAIO 2017	
ALERGIA A LA LECHE		*Todos los menús se servirán sin queso				
Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
	9	10	11	12	13	
	CREMA DE ESPINACAS Y PATATA PESCADO FRITO. FRUTA	ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	SOPA DE TAPIOCA EMPANADILLAS FRUTA	ENSALADA DE LEGUMBRES · SEPIA A LA PLANCHA FRUTA	
	16	17	18	19	20	
	PURÉ DE VERDURAS. EMPERADOR A LA PLANCHA. FRUTA	ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA	ENSALADA MIXTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA	ENSALADA MIXTA SEPIA A A LA PLANCHA MACEDONIA DE FRUTAS	
	23	24	25	26	27	
	SOPA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA FRUTA	ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA	ENSALADA CAMPERA BOQUERONES FRITOS CON TOMATE EN RODAJAS. FRUTA	GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN. FILETE DE PESCADO CON PATATA COCIDA FRUTA	
	30	31				
	ENSALADA TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE FRUTA	PURÉ DE PATATAS. LOMO A LA PLANCHA. FRUTA				

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.