

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

<b>Cenas recomendadas</b>		<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>			<b>GENNAIO 2018</b>	
<b>Alergia leche</b>		<b>*Todos los menús se servirán sin queso</b>				
<b>Menús ejemplos</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 PUGLIA</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
	<i>CREMA DE ESPINACAS PESCADO FRITO. FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA FRUTA</i>	<i>JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE PAVO A LA PLACHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE CHAMPIÑONES EMPANADILLAS FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES · SEPIA A LA PLANCHA FRUTA</i>	
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>MARCHE 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
	<i>PURÉ DE VERDURAS. EMPERADOR A LA PLANCHA. FRUTA</i>	<i>COUS COUS CON VERDURAS REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA SEPIA A A LA PLANCHA MACEDONIA DE FRUTAS</i>	
	<b>22</b>	<b>VAL D'AOSTA 23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
	<i>SOPA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA FRUTA</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA BOQUERONES FRITOS CON TOMATE EN RODAJAS. FRUTA</i>	<i>GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN. BROCHETA DE POLLO Y PIMIENTO CON PATATA COCIDA FRUTA</i>	
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 MENU GALICIA</b>			
	<i>ENSALADA TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE FRUTA</i>	<i>PURÉ DE PATATAS. LOMO A LA PLANCHA. FRUTA</i>	<i>ARROZ CON TOMATE FAJITA DE JAMÓN Y POLLO 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.