

Menú		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GIUGNO 2017	
ALERGIA A LA LECHE		*Todos los menús se servirán sin queso				
Valorazione settimanale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
				1 EMILIA ROMAGNA	2	
Kcal: 528,78 Lípidos:17,82 Proteínas: 34,77 HdC: 53,77				TORTELLINI CON TOMATE 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	RISOTTO AL SALMONE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTTA	FILETE DE POLLO PASTA CON TOMATE FRUTTA	PASTINA IN BRODO FETTINE DI MAIALE CON SPINACI FRUTTA	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 FRUTTA	PASTA ALLA KEKKIS (CON POMODORO FRESCO MACERATO) SCALOPPINE ALLA ROMANA FRUTTA	MENU FINE ANNO SCUOLA PRIMARIA MINESTRA DI LEGUMI MERLUZZO AL FORNO CON POMODORI E PATATE FRUTTA	PASTA AL PESTO PORCHETTA CON FUNGHI FRUTTA	MINISTRONE SALMONE AL FORNO CON PATATE 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 FRUTTA	RISOTTO VEGETALE SALSICCE DI MAIALE CON INSALATA MISTA FRUTTA	CANNELLONI DI CARNE SIN BESAMEL ENSALADA MIXTA FRUTTA	TORTELLONI ALLA SALVIA MERLUZZO AL LIMONE 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 FRUTTA	MINESTRA DI VERDURE PIZZA FRUTTA	PASTA CON POMODORINI E TONNO FETTINA MAIALE AI FERRI CON ZUCCHINE FRUTTA	PASTA E GAMBERETTI PERSICO IN UMIDO CON INSALATA FRUTTA	MENU' FINE ANNO SCUOLA DELL'INFANZIA	

Cenas recomendadas ALERGIA A LA LECHE	SCUOLA ITALIANA DI MADRID *Todos los menús se servirán sin queso			GIUGNO 2017	
Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
				1 EMILIA ROMAGNA	2
				PESCADO A LA PLANCHA ENSALADA FRUTA	FESTIVO
	5	6	7	8	PUGLIA 9
	CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	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 FRUTA
	12	13 LAZIO	14	15	16
	CREMA DE ESPINACAS TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE FRUTA	BROCOLI REHOGADO EMPERADOR A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA TORTILLA FRANCESA FRUTTA	MIXTO DE VERDURAS FAJITAS DE JAMÓN Y POLLO FRUTTA	PURÉ DE PUERRO Y CALABAZA MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA
	19	20	MARCHE 21	22	23
	ENSALADA DE PATATA FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA MIXTA SEPIA A LA PLANCHA FRUTTA	PURÉ DE CALABACÍN HUEVOS RELLENOS DE ATÚN FRUTA	GUISANTES REHOGADOS MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	PIZZA VEGETAL ENSALADA FRUTA
	26	27	28	29	30
	PURÉ DE CALABACIN FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE FRUTA	ENSALADA MIXTA TOSTA DE PATÉ CON CEBOLLA CAMELIZADA FRUTA	PATATAS AL HORNO BOQUERONES FRITOS 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.