

Menú		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GIUGNO 2018	
Alergia leche		*Todos los menús se servirán sin queso				
Valorazione settimanale	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	ARROZ CON TOMATE BOCCONCINI DI POLLO CON INSALATA FRUTTA	PASTA CON TOMATE STRACOTTO DI MANZO CON MACEDONIA DI VERDURE FRUTTA	PASTA ALLA CARBONARA SALMONE AL FORNO CON CAROTE LESSE FRUTTA	SOPA DE FIDEOS FILETES RUSOS CON PATATAS AL HORNO FRUTTA	FAGIOLI CON BACCALÀ 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 FRUTTA	RISO E CECI CODA DI ROSPO GRATINATA 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 FRUTTA	ANTIPASTO MISTO LASAGNA FRUTTA	ZUPPA DI LENTICCHIE CON ZAFFERANO BRODETTO DI PESCE 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 FRUTTA	MINISTRA DI LEGUMI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA FRUTTA	PASTA ALLA NORMA FETTINA DI MANZO AI FERRI CON FAGIOLINI FRUTTA	PASTA CON LE ZUCCHINE PERSICO IN UMIDO CON INSALATA FRUTTA	MENU' FINE ANNO SCUOLA DELL'INFANZIA	

Cenas recomendadas Alergia leche	SCUOLA ITALIANA DI MADRID				GIUGNO 2018	
	*Todos los menús se servirán sin queso					
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
					1 PUGLIA	
					<i>PURÉ DE ZANAHORIAS</i> <i>MERLUZA A LA ANDALUZA</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 Y CANGREJO</i> <i>EMPERADOR A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>CHAMPIÑONES RELLENOS DE AJO, PEREJIL Y CEBOLLA</i> <i>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA</i> <i>LENGUADO EN SALSA VERDE</i> <i>FRUTA</i>	<i>SALTEADO DE VERDURAS</i> <i>DADITOS DE ATÚN 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, ACEITUNA NEGRA, TOMATE</i> <i>BOQUERONES FRITOS</i> <i>FRUTA</i>	<i>BROCOLÍ REHOGADO</i> <i>TOSTA DE AGUACATE Y AHUMADO</i> <i>FRUTA</i>	<i>VINAGRETA DE LEGUMBRES</i> <i>REVUELTO DE CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ENSALADA DE RÚCULA, POLLO, 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 SALMÓN</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>GALLOS FRITOS</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>PESCADO AL HORNO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADILLA RUSA</i> <i>TOSTA DE SARDINA 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