

Menú Alergia leche	SCUOLA ITALIANA DI MADRID *Todos los menús se servirán sin queso			OTTOBRE 2018	
Valoración semanal	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	1	2	3	4 PUGLIA	5
Kcal: 452,92 Lípidos:11,26 Proteínas: 29,73 HdC:49,33	<i>ARROZ CON TOMATE</i> <i>BOCCONCINI DI POLLO CON INSALATA MISTA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ANTIPASTO MISTO</i> <i>SALMONE CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>STELLINE IN BRODO</i> <i>SPEZZATINO DI VITELLO CON CAVOLFIORE</i> <i>SORBETTO AL LIMONE</i>	<i>ORECCHIETTE AI BROCCOLI</i> <i>PERSICO ALLA BARESE CON VERDURE MISTE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI LEGUMI</i> <i>TACCHINO AL FORNO CON SPINACI</i> <i>FRUTTA</i>
	8	9	10 LIGURIA	11	12
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>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE CON RISO</i> <i>POLPETTE (BOVINO E MAIALE)IN UMIDO CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA CON TOMATE</i> <i>MERLUZZO ALLA LIGURE 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>
	15	16	17	18 CAMPANIA	19
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>FRUTTA</i>	<i>STROZZAPRETI PANNA E SALSICCE</i> <i>BACCALÀ AL FORNO CON BIETOLE E PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI VERDURE</i> <i>PIZZA</i> <i>FRUTTA</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>
	22	23	24	25	26 SARDEGNA
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>FRUTTA</i>	<i>RISO E PISELLI</i> <i>FRITTURA MISTA DI PESCE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>QUADRUCCI IN BRODO</i> <i>HAMBURGER (BOVINO E MAIALE)CON PATATE AL FORNO</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI CECI</i> <i>CARRILLADA IBERICA CON FAGIOLINI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>GNOCCHETTI SARDI</i> <i>PERSICO ALLA SARDA CON POMODORI E OLIVE</i> <i>FRUTTA</i>
	29	30	31 ABRUZZO		
Kcal: 538,74 Lípidos:18,80 Proteínas: 24,84 HdC: 61,14	<i>PASTA ALL'AMATRICIANA</i> <i>CALAMARI CON INSALATA MISTA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ARROZ CON TOMATE.</i> <i>COSTOLETTE DI MAIALE CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI LENTICCHIE CON ZAFFERANO</i> <i>BRODETTO DI PESCE CON BIETOLE</i> <i>FRUTTA</i>		

Cenas recomendadas Alergia leche	SCUOLA ITALIANA DI MADRID				OTTOBRE 2018	
	*Todos los menús se servirán sin queso					
Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
	1	2	3	4	5	
	ENSALADA MIXTA SEPIA A LA PLANCHA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA TOSTA DE CINTA DE LOMO CON TOMATE FRUTA	COLIFLOR REHOGADA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA DE LEGUMBRES TORTILLA FRANCESA FRUTA	BERENJENA AL HORNO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA	
	8	9	10	11	12	
	ENSALADA DE TOMATE, RÚCULA Y PASAS BOQUERONES FRITOS FRUTA	ACELGAS SALTEADAS HUEVOS RELLENOS DE ATÚN FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN CHULETA DE SAJONIA FRUTA	ENSALADA DE PATATA MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	FESTA	
	15	16	17	18 CAMPANIA		19
	ENSALADA DE ESPINACAS HAMBURGUESA CASERA FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BROCHETA DE ATÚN Y PIMIENTOS FRUTA	BERENJENAS RELLENAS TORTILLA FRANCESA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN EMPANADILLAS FRUTA	ENSALADA MIXTA TOSTA DE JAMÓN Y TRIGUEROS FRUTA	
	22	23	24	25	26 SARDEGNA	
	BROCOLI REHOGADO FAJITAS DE POLLO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA MIXTA PESCADO A LA PLANCHA FRUTA	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO FRUTA	CREMA DE ESPINACAS SEPIA A LA PLANCHA CON LIMÓN FRUTA	
	29	30	31 ABRUZZO			
	ENSALADA DE LEGUMBRES GALLO FRITO FRUTA	PURÉ DE PATATA REVUELTO DE TRIGUEROS FRUTA	ACELGAS REHOGADAS SALCHICHAS DE POLLO FRUTA			



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.