

Menú Alergia al pescado y huevo	SCUOLA ITALIANA DI MADRID					GENNAIO 2018
	Los platos no llevarán mozzarella					
Valorazione settimanale	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
	8	9	10 PUGLIA	11	12	
Kcal: 580,82 Lípidos:15,12 Proteínas: 34,28 HdC: 74,77	PASTA POMODORO E BASILICO POLLO AL FORNO PATATE YOGURT	LENTICCHIE E FARRO TERNERA A LA PLANCHA CON MISTO DI VERDURE FRUTTA	ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA SPEZZATINO CON CHAMPIÑONES FRUTTA	PASTA CON TOMATE FETTINE AI FERRI INSALATA FRUTTA	ZUPPA DI VERDURE PIZZA FRUTTA	
	15	16	MARCHE 17	18	19	
Kcal: 503,11 Lípidos:14,41 Proteínas:32,76 HdC:55,53	PASTA AL POMODORO POLPETTE CON ZUCCHINE E CAROTE YOGURT	RISOTTO VEGETALE CALAMARI CON POMODORO E MAIS FRUTTA	ZUPPA DEL CONTADINO POLLO IN POTACCHIO INSALATA MISTA FRUTA	PASTINA IN BRODO TERNERA A LA PLANCHA CON SPINACI FRUTTA	PROSCIUTTO COTTO ITALIANO E MOZZARELLA LASAGNA FRUTTA	
	22	VAL D'AOSTA 23	24	25	26	
Kcal: 531,18 Lípidos:17,27 Proteínas: 29,95 HdC:67,48	PASTA CON ZUCCHINE TACCHINO ALLA PIZZAIOLA CON INSALATA YOGURT	RISOTTO ALLA VALDOSTANA COTOLETTA AL FORNO VERDURE FRUTTA	PASTA E CECI POLLO A LA PLANCHA FAGIOLINI VERDI FRUTTA	PASTA AL PESTO SALSICCE AL FORNO PURE DI PATATE FRUTTA	ARROZ CON TOMATE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURE GRATINATE FRUTTA	
	29	30	31 MENU GALICIA			
Kcal: 467,37 Lípidos:13,91 Proteínas: 35,44 HdC:467,37	PASTA AL POMODORO POLLO AL LIMONE CON PATATE YOGURT	MINESTRA DI VERDURE SPEZZATINO DI MANZO CON INSALATA FRUTTA	PASTINA IN BRODO TERNERA A LA PLANCHA FRUTTA			

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.

Cenas recomendadas Alergia al pescado y huevo		SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GENNAIO 2018	
Menús ejemplos	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	
	8	9	10 PUGLIA	11	12	
	<i>CREMA DE ESPINACAS TOSTAS DE JAMON Y QUESO LACTEO</i>	<i>ENSALADA MIXTA MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA</i>	<i>JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE CHAMPIÑONES EMPANADILLAS FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES · SEPIA A LA PLANCHA LÁCTEO</i>	
	15	16	MARCHE 17	18	19	
	<i>PURÉ DE VERDURAS. SALCHICHAS DE POLLO LACTEO</i>	<i>COUS COUS CON VERDURAS TOMATE RELLENO DE CARNE PICADA 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>	
	22	VAL D'AOSTA 23	24	25	26	
	<i>SOPA DE VERDURAS TOSTA DE JAMÓN Y QUESO FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA PATATAS RELLENAS DE JAMÓN, MAÍZ LACTEO</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA SEPIA LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN. BROCHETA DE POLLO Y PIMIENTO CON PATATA COCIDA FRUTA</i>	
	29	30	31 MENU GALICIA			
	<i>ENSALADA TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE LACTEO</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.