

<b>Menú</b> <b>ALERGIA AL HUEVO</b>	<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>			<b>GENNAIO 2017</b>	
<b>Valorazione settimanale</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
	<b>9</b>	<b>PUGLIA 10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Kcal: 558,82</b> <b>Lípidos:14,70</b> <b>Proteínas:34,20</b> <b>HdC: 70,31</b>	<i>PASTA POMODORO E BASILICO</i> <i>POLLO AL FORNO</i> <i>PATATE</i> <i>YOGURT</i>	<i>PASTA CON BROCCOLI</i> <i>SPEZZATINO CON CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTTA</i>	<i>RISO E LENTICCHIE</i> <i>MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA</i> <i>MISTO DI VERDURE</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 SIN MOZARELLA</i> <i>FRUTTA</i>
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>MARCHE 18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Kcal: 543,88</b> <b>Lípidos:21,348</b> <b>Proteínas:29,67</b> <b>HdC:49,046</b>	<i>RISOTTO AL POMODORO</i> <i>POLPETTE CON ZUCCHINE E CAROTE</i> <i>YOGURT</i>	<i>PASTINA IN BRODO</i> <i>CALAMARI POMODORO E OLIVE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA AL FUMÈ</i> <i>POLLO IN POTACCHIO</i> <i>INSALATA MISTA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA E FAGIOLI</i> <i>FILETE A LA PLANCHACON SPINACI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PROSCIUTTO COTTO ITALIANO</i> <i>LASAGNA</i> <i>PETIT SUISSE</i>
	<b>23</b>	<b>VAL D'AOSTA 24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Kcal: 532,49</b> <b>Lípidos:16,24</b> <b>Proteínas:30,89</b> <b>HdC:64,03</b>	<i>PASTA ZUCCHINE E GAMBERETTI</i> <i>TACCHINO AL FORNO CON SPINACI</i> <i>YOGURT</i>	<i>RISOTTO VALDOSTANA</i> <i>COTOLETTA AL FORNO</i> <i>VERDURE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA E CECI</i> <i>MERLUZZO AL LIMONE</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>PASTA CON TOMATE</i> <i>CARNE AI FERRI</i> <i>VERDURE GRATINATE</i> <i>FRUTTA</i>
	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>Kcal: 471,19</b> <b>Lípidos:15,16</b> <b>Proteínas:33,99</b> <b>HdC:54,84</b>	<i>PASTA E PISELLI</i> <i>POLLO AL LIMONE CON PATATE</i> <i>YOGURT</i>	<i>MINESTRA DI VERDURE</i> <i>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</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 y la fruta son de origen biológica

Cenas recomendadas  <b>ALERGIA AL HUEVO</b>	<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>	<b>GENNAIO 2017</b>
--	--------------------------------------	---------------------

Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	CREMA DE ESPINACAS  PESCADO FRITO.  LACTEO	ENSALADA MIXTA  CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA  FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA  FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES  EMPANADILLAS  FRUTA	ENSALADA DE LEGUMBRES  · SEPIA A LA PLANCHA  LÁCTEO
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
	PURÉ DE VERDURAS.  EMPERADOR A LA PLANCHA.  LACTEO	ARROZ CON TOMATE  TOSTA DE JAMÓN SERRANO CON TOMATE  FRUTA	ENSALADA MIXTA  CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA  TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO  · FRUTA	ENSALADA MIXTA  MUSLITOS DE POLLO AL HORNO  MACEDONIA DE FRUTAS
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	SOPA DE VERDURAS  MERLUZA A LA PLANCHA  FRUTA	ENSALADA MIXTA  FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  LACTEO	CREMA DE ZANAHORIA  TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO  · FRUTA	ENSALADA CAMPERA  BOQUERONES FRITOS CON TOMATE EN RODAJAS.  FRUTA	GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN.  FILETE DE PESCADO CON PATATA COCIDA  FRUTA
	<b>30</b>	<b>31</b>			
	ENSALADA  TOSTA DE JAMÓN YORK Y TOMATE  LACTEO	PURÉ DE PATATAS.  LOMO A LA PLANCHA.  FRUTA			

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.