

COLEGIO VILLA DE NAVALCARNERO

MENÚ JUNIO 2016

Lunes 30 mayo	Martes 31 mayo	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
<p>*Paella mixta (pollo y marisco)</p> <p>*Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Quesito</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Lentejas estofadas</p> <p>*Hamburguesa de ternera plancha con ensalada de tomate, lechuga y remolacha</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 830 kcal Hc: 57 % Proteínas: 19 % Grasas: 24 %</p>	<p>*Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>*Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>*Fruta en almíbar</p> <p>*Yogur</p> <p>Kcal.: 769 kcal Hc: 53 % Proteínas: 20 % Grasas: 27 %</p>	<p>*Judías verdes</p> <p>*Albóndigas con puré de patatas</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 720 kccal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Sopa de pollo con fideos</p> <p>*Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate,</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*quesito</p> <p>Kcal.: 810 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<p>*Arroz con tomate</p> <p>*Huevo frito con salchichas Frankfurt</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 800 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas:20 %</p>	<p>*Crema de verduras</p> <p>*filete de pollo con patatas fritas</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 790 kcal Hc: 58 % Proteínas: 14 % Grasas: 28 %</p>	<p>*Ensalada de pasta</p> <p>*Filetes de merluza con ensalada de lechuga, maíz y tomate</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Quesito</p> <p>Kcal.: 789 kcal Hc: 60% Proteínas: 12% Grasas: 28 %</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras</p> <p>*Cinta de lomo con patatas fritas</p> <p>*Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Patatas a la marinera</p> <p>*Empanadillas de bonito y varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 850 kcal Hc: 51 % Proteínas: 19 % Grasas: 30 %</p>
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<p>*Lentejas estofadas</p> <p>*Tortilla de patatas y atún con ensalada con lechuga, tomate, cebolla y pepino</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %</p>	<p>*Lazos de pasta con salsa milanesa</p> <p>*Filetes de merluza con ensalada de tomate</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Quesito</p> <p>Kcal.: 710 kcal Hc: 50% Proteínas: 16% Grasas: 34 %</p>	<p>*Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>*Carne de ternera en salsa con patatas fritas</p> <p>*Fruta en almíbar</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 780 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Ensalada campera o puré de verduras</p> <p>Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*yogur</p> <p>Kcal.: 850 kcal Hc: 51 % Proteínas: 19 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco)</p> <p>*Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Quesito</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>
Lunes 20	Martes 21			
<p>*Arroz con tomate</p> <p>*Huevo frito con salchichas Frankfurt</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Leche</p> <p>Kcal.: 800 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas:20 %</p>	<p>*Guisantes salteados con jamón</p> <p>*Filetes de ternera en salsa con puré de patatas</p> <p>*Fruta del tiempo</p> <p>*Quesito</p> <p>Kcal.: 798 kcal Hc: 50 % Proteínas: 16 % Grasas: 34 %</p>			

COLEGIO VILLA DE NAVALCARNERO

MENÚ JUNIO 2016

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es una de la toma más importante del día. Se debe:

- *Desayunar a diario
 - *Realizar un desayuno completo, que incluya al menos 4 grupos de alimentos distintos
 - *Variar los alimentos
- Ejemplos de desayunos:
- *Leche con cacao. Cereales. Pera
 - *Leche con cacao con galletas y un zumo de naranja
 - *Leche con una tostada con mantequilla y mermelada y una manzana
 - *Leche con una barrita de pan tostado, aceite de oliva y tomate natural triturado.
 - *Batido de frutas naturales con una barrita de pan tostado, fiambre de pavo y queso fresco.

RECOMENDACIONES DE CENA

El menú servido en la cena tiene que ser complementario y similar al de la comida, por lo tanto hay que añadir los grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida

Comida:

Cena:

- *Cereales, patatas o legumbres.....Verduras crudas o cocinadas.
- *Verduras crudas o cocinadas.....Cereales, patatas o legumbres
- *Carne.....Pescado o huevo
- *Pescado.....Huevo o carne
- *Huevo.....Carne o pescado
- *Fruta.....Lácteo
- *Lácteo.....Fr

FELICES VACACIONES