

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN Menú mes de SEPTIEMBRE de 2017**

|  |  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---------------------------------|---|--|---------------------------------|--|--|---------------------------------|
| <p><b>BIENVENIDOS<br/>AL NUEVO<br/>CURSO ESCOLAR<br/>2017 - 2018</b></p>   | <p><b><u>NUESTROS MENÚS</u><br/>APORTAN UNA ALIMENTACIÓN<br/>VARIADA Y EQUILIBRADA<br/>BASADA EN LA DIETA<br/>MEDITERRANEA</b></p> | <p><b>PARA LAS DIETAS BLANDAS O DE<br/>REGIMEN SE SOLICITA:<br/>NOTA INFORMATIVA<br/>DE LOS PADRES O TUTORES</b></p> | <p><b>PARA CONTACTAR CON<br/>NOSOTROS:<br/><br/><i>central@grimaud-logyst.com</i></b></p>  | <p><b><u>VIERNES - 8</u></b><br/>1º: Crema de calabacín<br/>2º: Filete de pollo a la plancha<br/>G: Patatas fritas y ensalada<br/>Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 741<br/>Hidratos de carbono: 59,7</td> <td>Proteínas: 42,1<br/>Grasas: 35,3</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 741<br>Hidratos de carbono: 59,7 | Proteínas: 42,1<br>Grasas: 35,3  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 741<br>Hidratos de carbono: 59,7   | Proteínas: 42,1<br>Grasas: 35,3  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| <p><b><u>LUNES - 11</u></b><br/>1º: Sopa de ave con fideos<br/>2º: Salchichas de pavo con kétchup<br/>G: Puré de patata y ensalada<br/>Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 600<br/>Hidratos de carbono: 71,9</td> <td>Proteínas: 30,2<br/>Grasas: 20,4</td> </tr> </table>  | Kilocalorías: 600<br>Hidratos de carbono: 71,9   | Proteínas: 30,2<br>Grasas: 20,4  | <p><b><u>MARTES - 12</u></b><br/>1º: Espaguetis con tomate y queso<br/>2º: Cinta de lomo a la plancha<br/>G: Ensalada de maíz<br/>(lechuga, tomate, pimiento y maíz)<br/>Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 961<br/>Hidratos de carbono: 110</td> <td>Proteínas: 39,2<br/>Grasas: 37,8</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 961<br>Hidratos de carbono: 110   | Proteínas: 39,2<br>Grasas: 37,8                | <p><b><u>MIÉRCOLES - 13</u></b><br/>1º: Puré de verduras<br/>2º: Filete Ruso de ternera<br/>G: Patatas fritas y ensalada<br/>Postre: Melón, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 659<br/>Hidratos de carbono: 59,8</td> <td>Proteínas: 37,2<br/>Grasas: 28,4</td> </tr> </table>  | Kilocalorías: 659<br>Hidratos de carbono: 59,8 | Proteínas: 37,2<br>Grasas: 28,4 | <p><b><u>JUEVES - 14</u></b><br/>1º: Arroz tres delicias<br/>(tortilla, jamón york y maíz)<br/>2º: Filete de bacalao rebozado<br/>G: Ensalada Caprese<br/>(tomate, mozzarella y albahaca)<br/>Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 878<br/>Hidratos de carbono: 119</td> <td>Proteínas: 31,4<br/>Grasas: 29</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 878<br>Hidratos de carbono: 119  | Proteínas: 31,4<br>Grasas: 29   | <p><b><u>VIERNES - 15</u></b><br/>1º: Lentejas con verduras<br/>2º: Tortilla Española<br/>G: Ensalada tropical<br/>(lechuga, tomate, manzana y piña)<br/>Postre: Melocotón en almíbar,<br/>fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 868<br/>Hidratos de carbono: 110</td> <td>Proteínas: 31,9<br/>Grasas: 28,9</td> </tr> </table>                              | Kilocalorías: 868<br>Hidratos de carbono: 110  | Proteínas: 31,9<br>Grasas: 28,9 |
| Kilocalorías: 600<br>Hidratos de carbono: 71,9   | Proteínas: 30,2<br>Grasas: 20,4  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 961<br>Hidratos de carbono: 110  | Proteínas: 39,2<br>Grasas: 37,8  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 659<br>Hidratos de carbono: 59,8   | Proteínas: 37,2<br>Grasas: 28,4  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 878<br>Hidratos de carbono: 119  | Proteínas: 31,4<br>Grasas: 29  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 868<br>Hidratos de carbono: 110  | Proteínas: 31,9<br>Grasas: 28,9  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| <p><b><u>LUNES - 18</u></b><br/>1º: Coditos a la Bella Aurora<br/>(salsa bechamel y tomate frito)<br/>2º: San Jacobo casero<br/>G: Ensalada de remolacha<br/>(tomate, cebolla y remolacha rallada)<br/>Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 821<br/>Hidratos de carbono: 101</td> <td>Proteínas: 31,4<br/>Grasas: 30,4</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 821<br>Hidratos de carbono: 101  | Proteínas: 31,4<br>Grasas: 30,4  | <p><b><u>MARTES - 19</u></b><br/>1º: Judías blancas con chorizo y verduras<br/>2º: Albóndigas de pollo en salsa<br/>G: Patatas a cuadro y ensalada<br/>Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 913<br/>Hidratos de carbono: 81,1</td> <td>Proteínas: 49,3<br/>Grasas: 38,5</td> </tr> </table>                  | Kilocalorías: 913<br>Hidratos de carbono: 81,1  | Proteínas: 49,3<br>Grasas: 38,5                | <p><b><u>MIÉRCOLES - 20</u></b><br/>1º: Arroz blanco con tomate<br/>2º: Tortilla de jamón<br/>G: Ensalada Griega<br/>(tomate, pepino, queso feta y salsa de yogur)<br/>Postre: Sandía, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 867<br/>Hidratos de carbono: 127</td> <td>Proteínas: 26,7<br/>Grasas: 26,2</td> </tr> </table>            | Kilocalorías: 867<br>Hidratos de carbono: 127  | Proteínas: 26,7<br>Grasas: 26,2 | <p><b><u>JUEVES - 21</u></b><br/>1º: Patatas guisadas con magro adobado<br/>2º: Filete de merluza a la romana<br/>G: Ensalada del Chef<br/>(lechuga, tomate, queso y jamón)<br/>Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 706<br/>Hidratos de carbono: 64,1</td> <td>Proteínas: 39,5<br/>Grasas: 31,2</td> </tr> </table>            | Kilocalorías: 706<br>Hidratos de carbono: 64,1 | Proteínas: 39,5<br>Grasas: 31,2 | <p><b><u>VIERNES - 22</u></b><br/>1º: Crema de puerro y zanahorias<br/>2º: Escalope de cerdo<br/>G: Ensalada primaveral<br/>(lechuga, tomate, cebolla atún y aceitunas)<br/>Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 693<br/>Hidratos de carbono: 59,6</td> <td>Proteínas: 43,5<br/>Grasas: 29,8</td> </tr> </table>                            | Kilocalorías: 693<br>Hidratos de carbono: 59,6 | Proteínas: 43,5<br>Grasas: 29,8 |
| Kilocalorías: 821<br>Hidratos de carbono: 101  | Proteínas: 31,4<br>Grasas: 30,4  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 913<br>Hidratos de carbono: 81,1   | Proteínas: 49,3<br>Grasas: 38,5  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 867<br>Hidratos de carbono: 127  | Proteínas: 26,7<br>Grasas: 26,2  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 706<br>Hidratos de carbono: 64,1   | Proteínas: 39,5<br>Grasas: 31,2  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 693<br>Hidratos de carbono: 59,6   | Proteínas: 43,5<br>Grasas: 29,8  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| <p><b><u>LUNES - 25</u></b><br/>1º: Arroz a la milanesa con salchichas<br/>2º: Tortilla de atún<br/>G: Ensalada César (lechuga, tomate, pollo, queso, picatostes y salsa César)<br/>Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 893<br/>Hidratos de carbono: 98</td> <td>Proteínas: 38,7<br/>Grasas: 37,4</td> </tr> </table>                     | Kilocalorías: 893<br>Hidratos de carbono: 98   | Proteínas: 38,7<br>Grasas: 37,4  | <p><b><u>MARTES - 26</u></b><br/>1º: Sopa de cocido con estrellitas<br/>2º: Jamoncitos de pollo a la naranja<br/>G: Patatas fritas y ensalada<br/>Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 856<br/>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Proteínas: 28,7<br/>Grasas: 32,5</td> </tr> </table>                        | Kilocalorías: 856<br>Hidratos de carbono: 107   | Proteínas: 28,7<br>Grasas: 32,5                | <p><b><u>MIÉRCOLES - 27</u></b><br/>1º: Espaguetis Boloñesa gratinados<br/>(picada de ternera, tomate frito y queso)<br/>2º: Varitas de pescado<br/>G: Ensalada de Escarola<br/>Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 748<br/>Hidratos de carbono: 96,8</td> <td>Proteínas: 25,3<br/>Grasas: 24,6</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 748<br>Hidratos de carbono: 96,8 | Proteínas: 25,3<br>Grasas: 24,6 | <p><b><u>JUEVES - 28</u></b><br/>1º: Puré de verduras<br/>2º: Hamburguesa mixta (ternera y cerdo)<br/>G: Salsa barbacoa, patatas fritas y ensalada<br/>Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 732<br/>Hidratos de carbono: 70,3</td> <td>Proteínas: 37,2<br/>Grasas: 31,4</td> </tr> </table>                                     | Kilocalorías: 732<br>Hidratos de carbono: 70,3 | Proteínas: 37,2<br>Grasas: 31,4 | <p><b><u>VIERNES - 29</u></b><br/>1º: Garbanzos estofados con calabaza<br/>2º: Ragú de pavo a la jardinera<br/>G: Ensalada Murciana<br/>(tomate, cebolla, atún, huevo cocido y aceitunas negras)<br/>Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 795<br/>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Proteínas: 34,8<br/>Grasas: 23,5</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 795<br>Hidratos de carbono: 107  | Proteínas: 34,8<br>Grasas: 23,5 |
| Kilocalorías: 893<br>Hidratos de carbono: 98   | Proteínas: 38,7<br>Grasas: 37,4  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 856<br>Hidratos de carbono: 107  | Proteínas: 28,7<br>Grasas: 32,5  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 748<br>Hidratos de carbono: 96,8   | Proteínas: 25,3<br>Grasas: 24,6  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 732<br>Hidratos de carbono: 70,3   | Proteínas: 37,2<br>Grasas: 31,4  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |
| Kilocalorías: 795<br>Hidratos de carbono: 107  | Proteínas: 34,8<br>Grasas: 23,5  |  |  |   |  |  |  |                                 |   |  |                                 |  |  |                                 |

La valoración nutricional ha sido elaborada por Francisco Javier Reques Dueñas, Colegiado nº 5652 de Madrid, mediante el Programa Dial. (Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid).

**Recomendaciones para las cenas:** La cena ha de complementar el resto de la ingesta del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. Siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

| Alimentos consumidos en la comida                       | Alimentos a consumir en la cena        | Alimentos consumidos en la comida | Alimentos a consumir en la cena |
|---|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas | Pescados                          | Carne magra o huevo             |
| Verduras  | Cereales (arroz o pasta) o féculas     | Huevo                             | Pescado o carne                 |
| Carne   | Pescado o huevo                        | Fruta o lácteo                    | Lácteo o fruta                  |

Para completar la dieta en casa, hay que tener en cuenta el número total de raciones al día o a la semana según el grupo de alimentos:

|          |                       |                     |                    |            |                     |          |                     |
|----------|-----------------------|---------------------|--------------------|------------|---------------------|----------|---------------------|
| PAN:     | DIARIO MÍNIMO 3 VECES | FRUTAS:             | DIARIO 2 A 4 VECES | ARROZ:     | SEMANAL 2 VECES     | CARNE:   | SEMANAL 3 VECES     |
| LECHE:   | DIARIO 2 A 4 VECES    | HORTALIZAS:         | DIARIO 2 A 4 VECES | PASTA:     | SEMANAL 2 VECES     | PESCADO: | SEMANAL 4 VECES     |
| PATATAS: | DIARIO MÍNIMO 1 VEZ   | ALIMEN. INTEGRALES: | MES 2 A 3 VECES    | LEGUMBRES: | SEMANAL 2 A 3 VECES | HUEVOS:  | SEMANAL 3 A 4 VECES |