




COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN Menú mes de DICIEMBRE de 2017



<p><b>PARA LAS DIETAS BLANDAS O DE REGIMEN SE SOLICITA:</b> <b>NOTA INFORMATIVA</b> <b>DE LOS PADRES O TUTORES</b></p>	<p><b>NUESTROS MENÚS</b> <b>APORTAN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA BASADA EN LA DIETA MEDITERRANEA</b></p>	<p><b>TODOS NUESTROS MENÚS SE ELABORAN Y COCINAN DIARIAMENTE EN LAS DEPENDENCIAS Y COCINA DEL PROPIO COLEGIO</b></p>	<p><b>NUESTRO EQUIPO</b> <b>ESTÁ FORMADO POR PROFESIONALES DEL SECTOR, JUNTOS VELAMOS POR LA SALUD Y ALIMENTACIÓN DE TODAS LAS PERSONAS QUE UTILIZAN EL SERVICIO DE COMEDOR</b></p>	<p><b>VIERNES - 1</b> 1º: Lentejas con Chorizo y Verduras 2º: Tortilla de Jamón G: Ensalada Variada con Atún Postre: Lácteo, fruta variada y pan Kilocalorías: 847 Proteínas: 43,8 Hidratos de carbono: 86,1 Grasas: 32,6</p>
<p><b>LUNES - 4</b> 1º: Macarrones con Tomate y Queso 2º: Varitas de Merluza G: Ensalada del Chef Postre: Yogur, fruta variada y pan Kilocalorías: 895 Proteínas: 37 Hidratos de carbono: 107 Grasas: 33,8</p>	<p><b>MARTES - 5</b> 1º: Sopa de Cocido con Fideos 2º: Jamoncitos de Pollo a la Provenzal G: Patatas Chips y Ensalada Postre: Melocotón en Almíbar, fruta variada y pan Kilocalorías: 747 Proteínas: 23,1 Hidratos de carbono: 93,9 Grasas: 29,5</p>	<p><b>MIÉRCOLES - 6</b> <b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p>	<p><b>JUEVES - 7</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>VIERNES - 8</b> <b>FESTIVO</b> <b>NTRA. SRA. DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b></p>
<p><b>LUNES - 11</b> 1º: Paella Valenciana 2º: Tortilla de Queso G: Ensalada Variada con Remolacha (tomate, cebolla y remolacha rallada) Postre: Yogur, fruta variada y pan Kilocalorías: 776 Proteínas: 31,6 Hidratos de carbono: 96,2 Grasas: 27,9</p>	<p><b>MARTES - 12</b> 1º: Espaguetis a la Boloñesa 2º: San Jacobo Casero G: Ensalada Tropical con Piña Postre: Manzana, fruta variada y pan Kilocalorías: 846 Proteínas: 32,5 Hidratos de carbono: 86 Grasas: 30</p>	<p><b>MIÉRCOLES - 13</b> 1º: Crema de Puerro y Zanahorias Coliflor con Bechamel Gratinada 2º: Albóndigas (ternera y cerdo) en Salsa G: Patatas Dado y Ensalada Postre: Macedonia, fruta variada y pan Kilocalorías: 883 Proteínas: 34,6 Hidratos de carbono: 89,7 Grasas: 40,3</p>	<p><b>JUEVES - 14</b> 1º: Potaje de Garbanzos con Calabaza 2º: Filete de Pollo a la Plancha G: Ensalada César Postre: Plátano, fruta variada y pan Kilocalorías: 864 Proteínas: 44,1 Hidratos de carbono: 107 Grasas: 25,7</p>	<p><b>VIERNES - 15</b> 1º: Patatas Guisadas con Pavo 2º: Limanda Rebozada G: Ensalada con Zanahoria Rallada Postre: Lácteo, fruta variada y pan Kilocalorías: 706 Proteínas: 40,1 Hidratos de carbono: 80,2 Grasas: 22,9</p>
<p><b>LUNES - 18</b> 1º: Fabada Asturiana 2º: Tortilla Española G: Pimientos Asados y Ensalada Postre: Yogur, fruta variada y pan Kilocalorías: 803 Proteínas: 34,2 Hidratos de carbono: 88,1 Grasas: 30,6</p>	<p><b>MARTES - 19</b> <b>Menú Especial Navideño</b> Sopa de Ave con Estrellitas Burger-Grim con Pan, Salsa Ketchup Patatas Fritas y Ensalada Variada Lácteo y Detalles Navideños Kilocalorías: 949 Proteínas: 40,6 Hidratos de carbono: 72 Grasas: 53,8</p>	<p><b>MIÉRCOLES - 20</b> 1º: Puré de Verduras Judías Verdes con Patatas Salteadas 2º: Salchichas de Pavo al Horno G: Ensalada Variada con Maíz Postre: Naranja, fruta variada y pan Kilocalorías: 648 Proteínas: 28,1 Hidratos de carbono: 73,1 Grasas: 23,8</p>	<p><b>JUEVES - 21</b> 1º: Arroz Blanco con Tomate 2º: Merluza a la Romana G: Ensalada de Escarola Postre: Plátano, fruta variada y pan Kilocalorías: 836 Proteínas: 32,3 Hidratos de carbono: 124 Grasas: 21,6</p>	<p><b>VIERNES - 22</b> 1º: Espirales a los Cuatro Quesos 2º: Escalope de Pollo G: Ensalada de Picadillo Postre: Melocotón en Almíbar fruta variada y pan Kilocalorías: 847 Proteínas: 39,7 Hidratos de carbono: 113 Grasas: 24,4</p>
	<p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>Grimaud Logyst y el Colegio Ntra. Sra. de la Consolación os desean <b>Feliz Navidad</b></p>

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