


COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN Menú mes de ENERO de 2018

<p align="center"><u>NUESTRO EQUIPO</u> ESTÁ FORMADO POR PROFESIONALES DEL SECTOR, JUNTOS VELAMOS POR LA SALUD Y ALIMENTACIÓN DE TODAS LAS PERSONAS QUE UTILIZAN EL SERVICIO DE COMEDOR</p>	<p align="center">PARA CONTACTAR CON NOSOTROS: central@grimaud-logyst.com</p>	<p align="center">PARA LAS DIETAS BLANDAS O DE REGIMEN SE SOLICITA: NOTA INFORMATIVA DE LOS PADRES O TUTORES</p>	<p align="center"><i>Grimaud Logyst y el Colegio Ntra. Sra. de la Consolación os desean Feliz y Próspero Año Nuevo</i></p>																					
<p><u>LUNES - 8</u> 1º: Lentejas Estofadas con Chorizo 2º: Tortilla de Jamón G: Ensalada con Maíz Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 847</td> <td>Proteínas: 43,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 86,1</td> <td>Grasas: 32,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 847	Proteínas: 43,8	Hidratos de carbono: 86,1	Grasas: 32,6	<p><u>MARTES - 9</u> 1º: Macarrones con Tomate y Queso 2º: Salchichas de Pavo con Ketchup G: Ensalada de Escarola Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 847</td> <td>Proteínas: 30</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 108</td> <td>Grasas: 30,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 847	Proteínas: 30	Hidratos de carbono: 108	Grasas: 30,6	<p><u>MIÉRCOLES - 10</u> 1º: Arroz Blanco con Tomate 2º: Limanda Orly G: Ensalada del Chef (jamón y queso) Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 826</td> <td>Proteínas: 33,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 111</td> <td>Grasas: 26,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 826	Proteínas: 33,4	Hidratos de carbono: 111	Grasas: 26,1	<p><u>JUEVES - 11</u> 1º: Puré de Verduras Judías Verdes con Patatas 2º: Lomo Adobado a la Plancha G: Ensalada César Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 915</td> <td>Proteínas: 25,5</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 135</td> <td>Grasas: 26,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 915	Proteínas: 25,5	Hidratos de carbono: 135	Grasas: 26,4	<p><u>VIERNES - 12</u> 1º: Sopa de Ave con Fideos 2º: Albóndigas Mixtas en Salsa G: Patatas a Cuadro y Ensalada Postre: Melocotón en Almíbar fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 894</td> <td>Proteínas: 29,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 112</td> <td>Grasas: 34,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 894	Proteínas: 29,9	Hidratos de carbono: 112	Grasas: 34,9
Kilocalorías: 847	Proteínas: 43,8																							
Hidratos de carbono: 86,1	Grasas: 32,6																							
Kilocalorías: 847	Proteínas: 30																							
Hidratos de carbono: 108	Grasas: 30,6																							
Kilocalorías: 826	Proteínas: 33,4																							
Hidratos de carbono: 111	Grasas: 26,1																							
Kilocalorías: 915	Proteínas: 25,5																							
Hidratos de carbono: 135	Grasas: 26,4																							
Kilocalorías: 894	Proteínas: 29,9																							
Hidratos de carbono: 112	Grasas: 34,9																							
<p><u>LUNES - 15</u> 1º: Espaguetis a la Carbonara 2º: Merluza a la Romana G: Ensalada con Remolacha Rallada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 823</td> <td>Proteínas: 40,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 97,6</td> <td>Grasas: 28,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 823	Proteínas: 40,1	Hidratos de carbono: 97,6	Grasas: 28,6	<p><u>MARTES - 16</u> 1º: Patatas Guisadas a la Alicantina 2º: Filete Ruso de Cerdo G: Ensalada Tropical con Piña Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 764</td> <td>Proteínas: 31,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 83,5</td> <td>Grasas: 31,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 764	Proteínas: 31,6	Hidratos de carbono: 83,5	Grasas: 31,2	<p><u>MIÉRCOLES - 17</u> 1º: Crema de Puerro y Zanahorias Guisantes Salteados con Jamón 2º: Filete de Pollo a la Plancha G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 707</td> <td>Proteínas: 32,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 73,3</td> <td>Grasas: 29,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 707	Proteínas: 32,4	Hidratos de carbono: 73,3	Grasas: 29,7	<p><u>JUEVES - 18</u> 1º: Potaje de Garbanzos con Calabaza 2º: Tortilla Española G: Pimientos Asados y Ensalada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 915</td> <td>Proteínas: 25,5</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 135</td> <td>Grasas: 26,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 915	Proteínas: 25,5	Hidratos de carbono: 135	Grasas: 26,4	<p><u>VIERNES - 19</u> 1º: Arroz a la Milanese 2º: San Jacobo Casero G: Ensalada con Zanahoria Rallada Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 894</td> <td>Proteínas: 29,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 112</td> <td>Grasas: 34,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 894	Proteínas: 29,9	Hidratos de carbono: 112	Grasas: 34,9
Kilocalorías: 823	Proteínas: 40,1																							
Hidratos de carbono: 97,6	Grasas: 28,6																							
Kilocalorías: 764	Proteínas: 31,6																							
Hidratos de carbono: 83,5	Grasas: 31,2																							
Kilocalorías: 707	Proteínas: 32,4																							
Hidratos de carbono: 73,3	Grasas: 29,7																							
Kilocalorías: 915	Proteínas: 25,5																							
Hidratos de carbono: 135	Grasas: 26,4																							
Kilocalorías: 894	Proteínas: 29,9																							
Hidratos de carbono: 112	Grasas: 34,9																							
<p><u>LUNES - 22</u> 1º: Fabada Asturiana 2º: Tortilla Paisana G: Ensalada César Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 795</td> <td>Proteínas: 43,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 79,3</td> <td>Grasas: 29,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 795	Proteínas: 43,3	Hidratos de carbono: 79,3	Grasas: 29,1	<p><u>MARTES - 23</u> 1º: Sopa de Cocido con Lluvia 2º: Jamoncitos de Pollo a la Provenzal G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 830</td> <td>Proteínas: 27,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 104</td> <td>Grasas: 31,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 830	Proteínas: 27,9	Hidratos de carbono: 104	Grasas: 31,3	<p><u>MIÉRCOLES - 24</u> 1º: Espirales de Colores a los Cuatro Quesos 2º: Albóndigas Mixtas a la Jardinera G: Ensalada Variada Postre: Mandarina, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 866</td> <td>Proteínas: 40,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 106</td> <td>Grasas: 29</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 866	Proteínas: 40,2	Hidratos de carbono: 106	Grasas: 29	<p><u>JUEVES - 25</u> 1º: Paella Valenciana 2º: Escalope de Cerdo G: Ensalada de Escarola Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 856</td> <td>Proteínas: 40,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 106</td> <td>Grasas: 28,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 856	Proteínas: 40,9	Hidratos de carbono: 106	Grasas: 28,1	<p><u>VIERNES - 26</u> 1º: Puré de Verduras Menestra de Verduras Salteadas 2º: Pescado Adobado G: Salsa Ali-olí y Ensalada Postre: Melocotón en Almíbar fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 626</td> <td>Proteínas: 31,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 70,9</td> <td>Grasas: 22,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 626	Proteínas: 31,6	Hidratos de carbono: 70,9	Grasas: 22,2
Kilocalorías: 795	Proteínas: 43,3																							
Hidratos de carbono: 79,3	Grasas: 29,1																							
Kilocalorías: 830	Proteínas: 27,9																							
Hidratos de carbono: 104	Grasas: 31,3																							
Kilocalorías: 866	Proteínas: 40,2																							
Hidratos de carbono: 106	Grasas: 29																							
Kilocalorías: 856	Proteínas: 40,9																							
Hidratos de carbono: 106	Grasas: 28,1																							
Kilocalorías: 626	Proteínas: 31,6																							
Hidratos de carbono: 70,9	Grasas: 22,2																							
<p><u>LUNES - 29</u> 1º: Coditos a la Boloñesa 2º: Croquetas de Jamón y Empanadillas de Atún G: Ensalada Variada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 876</td> <td>Proteínas: 26,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 115</td> <td>Grasas: 32,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 876	Proteínas: 26,3	Hidratos de carbono: 115	Grasas: 32,3	<p><u>MARTES - 30</u> 1º: Crema de Espinacas Espinacas a la crema Gratinadas 2º: Hamburguesa de Ternera Barbacoa G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 798</td> <td>Proteínas: 35,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 70,3</td> <td>Grasas: 39</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 798	Proteínas: 35,4	Hidratos de carbono: 70,3	Grasas: 39	<p><u>MIÉRCOLES - 31</u> 1º: Arroz Tres Delicias (tortilla, dados de jamón y maíz) 2º: Filete de Merluza Rebozada G: Ensalada con Huevo Cocido y Atún Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 834</td> <td>Proteínas: 31,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 116</td> <td>Grasas: 26,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 834	Proteínas: 31,3	Hidratos de carbono: 116	Grasas: 26,1	<p align="center"><u>NUESTROS MENÚS</u> APORTAN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA BASADA EN LA DIETA MEDITERRANEA</p> <p align="center">TODOS NUESTROS MENÚS SE ELABORAN Y COCINAN DIARIAMENTE EN LAS DEPENDENCIAS Y COCINA DEL PROPIO COLEGIO</p>									
Kilocalorías: 876	Proteínas: 26,3																							
Hidratos de carbono: 115	Grasas: 32,3																							
Kilocalorías: 798	Proteínas: 35,4																							
Hidratos de carbono: 70,3	Grasas: 39																							
Kilocalorías: 834	Proteínas: 31,3																							
Hidratos de carbono: 116	Grasas: 26,1																							

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