

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN Menú mes de FEBRERO de 2018**

<p align="center"><b><u>NUESTROS MENÚS</u></b> <b>APORTAN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA BASADA EN LA DIETA MEDITERRANEA</b></p>	<p align="center"><b>TODOS NUESTROS MENÚS SE ELABORAN Y COCINAN DIARIAMENTE EN LAS DEPENDENCIAS Y COCINA DEL PROPIO COLEGIO</b></p>	<p align="center"><b><u>NUESTRO EQUIPO</u></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><u>JUEVES - 1</u></b> <b>1º: Lentejas Caseras con Jamón</b> <b>2º: Tortilla Española</b> <b>G: Pimientos Asados y Ensalada</b> <b>Postre: Plátano, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 871</td> <td>Proteínas: 32,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 105</td> <td>Grasas: 31</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 871	Proteínas: 32,2	Hidratos de carbono: 105	Grasas: 31	<p><b><u>VIERNES - 2</u></b> <b>1º: Patatas Guisadas con Verduras</b> <b>2º: Lomo Adobado a la Plancha</b> <b>G: Ensalada Variada</b> <b>Postre: Lácteo, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 751</td> <td>Proteínas: 44,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 73,6</td> <td>Grasas: 29,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 751	Proteínas: 44,1	Hidratos de carbono: 73,6	Grasas: 29,7												
Kilocalorías: 871	Proteínas: 32,2																							
Hidratos de carbono: 105	Grasas: 31																							
Kilocalorías: 751	Proteínas: 44,1																							
Hidratos de carbono: 73,6	Grasas: 29,7																							
<p><b><u>LUNES - 5</u></b> <b>1º: Arroz Blanco con Tomate</b> <b>2º: Tortilla de Jamón</b> <b>G: Ensalada con Remolacha Rallada</b> <b>Postre: Yogur, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 743</td> <td>Proteínas: 27,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 112</td> <td>Grasas: 19,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 743	Proteínas: 27,6	Hidratos de carbono: 112	Grasas: 19,2	<p><b><u>MARTES - 6</u></b> <b>1º: Macarrones a la Carbonara</b> <b>2º: San Jacobo Casero</b> <b>G: Ensalada del Chef</b> <b>Postre: Manzana, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 942</td> <td>Proteínas: 38</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 105</td> <td>Grasas: 39,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 942	Proteínas: 38	Hidratos de carbono: 105	Grasas: 39,1	<p><b><u>MIÉRCOLES - 7</u></b> <b>1º: Potaje de Garbanzos con Chorizo</b> <b>2º: Pollo Asado en su Jugo</b> <b>G: Patatas Fritas y Ensalada</b> <b>Postre: Naranja, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 893</td> <td>Proteínas: 38,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 99,7</td> <td>Grasas: 34,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 893	Proteínas: 38,9	Hidratos de carbono: 99,7	Grasas: 34,4	<p><b><u>JUEVES - 8</u></b> <b>1º: Crema de Calabaza con Picatostes</b> <b>Coliflor Gratinada al Horno</b> <b>2º: Varitas de Merluza</b> <b>G: Ensalada César</b> <b>Postre: Plátano, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 716</td> <td>Proteínas: 34,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 71,5</td> <td>Grasas: 30,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 716	Proteínas: 34,1	Hidratos de carbono: 71,5	Grasas: 30,6	<p><b><u>VIERNES - 9</u></b> <b>1º: Sopa de Ave con Fideos</b> <b>2º: Albóndigas de Ternera a la Jardinera</b> <b>G: Patatas a Cuadro y Ensalada</b> <b>Postre: Melocotón en Almibar</b> <b>fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 640</td> <td>Proteínas: 29,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 68,7</td> <td>Grasas: 26,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 640	Proteínas: 29,1	Hidratos de carbono: 68,7	Grasas: 26,7
Kilocalorías: 743	Proteínas: 27,6																							
Hidratos de carbono: 112	Grasas: 19,2																							
Kilocalorías: 942	Proteínas: 38																							
Hidratos de carbono: 105	Grasas: 39,1																							
Kilocalorías: 893	Proteínas: 38,9																							
Hidratos de carbono: 99,7	Grasas: 34,4																							
Kilocalorías: 716	Proteínas: 34,1																							
Hidratos de carbono: 71,5	Grasas: 30,6																							
Kilocalorías: 640	Proteínas: 29,1																							
Hidratos de carbono: 68,7	Grasas: 26,7																							
<p><b><u>LUNES - 12</u></b> <b>1º: Espaguetis a la Boloñesa</b> <b>2º: Limanda Orly</b> <b>G: Ensalada de Picadillo</b> <i>(tomate, pimiento, cebolla y atún)</i> <b>Postre: Yogur, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 820</td> <td>Proteínas: 42,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 88,8</td> <td>Grasas: 31,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 820	Proteínas: 42,9	Hidratos de carbono: 88,8	Grasas: 31,2	<p><b><u>MARTES - 13</u></b> <b>1º: Puré de Verduras</b> <b>Judías Verdes con Tomate</b> <b>2º: Escalope de Cerdo</b> <b>G: Ensalada César</b> <b>Postre: Manzana, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 820</td> <td>Proteínas: 28,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 90,8</td> <td>Grasas: 35</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 820	Proteínas: 28,7	Hidratos de carbono: 90,8	Grasas: 35	<p><b><u>MIÉRCOLES - 14 DE CENIZA</u></b> <b>1º: Empedrado de Judías Pintas con Arroz</b> <b>2º: Tortilla de Calabacín</b> <b>G: Ensalada Murciana</b> <i>(tomate, cebolla, aceitunas, huevo y atún)</i> <b>Postre: Macedonia, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 852</td> <td>Proteínas: 36,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 110</td> <td>Grasas: 25,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 852	Proteínas: 36,4	Hidratos de carbono: 110	Grasas: 25,6	<p align="center"><b>NO LECTIVO</b></p>	<p align="center"><b>NO LECTIVO</b></p>								
Kilocalorías: 820	Proteínas: 42,9																							
Hidratos de carbono: 88,8	Grasas: 31,2																							
Kilocalorías: 820	Proteínas: 28,7																							
Hidratos de carbono: 90,8	Grasas: 35																							
Kilocalorías: 852	Proteínas: 36,4																							
Hidratos de carbono: 110	Grasas: 25,6																							
<p><b><u>LUNES - 19</u></b> <b>1º: Fabada Asturiana</b> <b>2º: Tortilla Paisana con Atún</b> <b>G: Ensalada Tropical</b> <b>Postre: Yogur, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 810</td> <td>Proteínas: 40,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 83,8</td> <td>Grasas: 30,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 810	Proteínas: 40,1	Hidratos de carbono: 83,8	Grasas: 30,2	<p><b><u>MARTES - 20</u></b> <b>1º: Sopa de Cocido con Lluvia</b> <b>2º: Jamoncitos de Pollo a la Provenzal</b> <b>G: Patatas Fritas y Ensalada</b> <b>Postre: Manzana, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 881</td> <td>Proteínas: 28,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 105</td> <td>Grasas: 36,5</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 881	Proteínas: 28,3	Hidratos de carbono: 105	Grasas: 36,5	<p><b><u>MIÉRCOLES - 21</u></b> <b>1º: Arroz con Verduras</b> <b>2º: Filete de Sajonia a la Plancha</b> <b>G: Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla</b> <b>Postre: Mandarina, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 848</td> <td>Proteínas: 40,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Grasas: 26,8</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 848	Proteínas: 40,4	Hidratos de carbono: 107	Grasas: 26,8	<p><b><u>JUEVES - 22</u></b> <b>1º: Coditos a la Bella Aurora</b> <b>2º: Filete Ruso (ternera y cerdo)</b> <b>G: Ensalada Variada con Maíz</b> <b>Postre: Plátano, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 976</td> <td>Proteínas: 43,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 120</td> <td>Grasas: 33,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 976	Proteínas: 43,7	Hidratos de carbono: 120	Grasas: 33,2	<p><b><u>VIERNES - 23 DE CUARESMA</u></b> <b>1º: Crema de Acelgas</b> <b>Menestra de Verduras Salteadas</b> <b>2º: Pescado Adobado</b> <b>G: Patatas a la Gallega</b> <b>Postre: Melocotón en Almibar</b> <b>fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 654</td> <td>Proteínas: 30</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 74,4</td> <td>Grasas: 23,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 654	Proteínas: 30	Hidratos de carbono: 74,4	Grasas: 23,6
Kilocalorías: 810	Proteínas: 40,1																							
Hidratos de carbono: 83,8	Grasas: 30,2																							
Kilocalorías: 881	Proteínas: 28,3																							
Hidratos de carbono: 105	Grasas: 36,5																							
Kilocalorías: 848	Proteínas: 40,4																							
Hidratos de carbono: 107	Grasas: 26,8																							
Kilocalorías: 976	Proteínas: 43,7																							
Hidratos de carbono: 120	Grasas: 33,2																							
Kilocalorías: 654	Proteínas: 30																							
Hidratos de carbono: 74,4	Grasas: 23,6																							
<p><b><u>LUNES - 26</u></b> <b>1º: Espirales de Colores a los Cuatro Quesos</b> <b>2º: Escalope de Pollo</b> <b>G: Ensalada con Zanahoria Rallada</b> <b>Postre: Yogur, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 800</td> <td>Proteínas: 40,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 102</td> <td>Grasas: 23,8</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 800	Proteínas: 40,4	Hidratos de carbono: 102	Grasas: 23,8	<p><b><u>MARTES - 27</u></b> <b>1º: Crema de Calabacín</b> <b>Espinacas con Bechamel</b> <b>2º: Hamburguesa de Ternera Barbacoa</b> <b>G: Patatas Panaderas y Ensalada</b> <b>Postre: Manzana, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 820</td> <td>Proteínas: 36,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 67,3</td> <td>Grasas: 42,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 820	Proteínas: 36,2	Hidratos de carbono: 67,3	Grasas: 42,6	<p><b><u>MIÉRCOLES - 28</u></b> <b>1º: Arroz tres Delicias</b> <b>2º: Merluza a la Romana</b> <b>G: Ensalada Mixta</b> <b>Postre: Macedonia, fruta variada y pan</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 731</td> <td>Proteínas: 27,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 86,8</td> <td>Grasas: 28,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 731	Proteínas: 27,1	Hidratos de carbono: 86,8	Grasas: 28,9	<p align="center"><b>PARA CONTACTAR CON NOSOTROS:</b>  <b><i>central@grimaud-logyst.com</i></b></p>	<p align="center"><b>PARA LAS DIETAS BLANDAS O DE REGIMEN SE SOLICITA:</b> <b><u>NOTA INFORMATIVA DE LOS PADRES O TUTORES</u></b></p>								
Kilocalorías: 800	Proteínas: 40,4																							
Hidratos de carbono: 102	Grasas: 23,8																							
Kilocalorías: 820	Proteínas: 36,2																							
Hidratos de carbono: 67,3	Grasas: 42,6																							
Kilocalorías: 731	Proteínas: 27,1																							
Hidratos de carbono: 86,8	Grasas: 28,9																							

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.

<b>Alimentos consumidos en la comida</b>	<b>Alimentos a consumir en la cena</b>	<b>Alimentos consumidos en la comida</b>	<b>Alimentos a consumir en la cena</b>
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