

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

<p align="center">TODOS NUESTROS MENÚS SE ELABORAN Y COCINAN DIARIAMENTE EN LAS DEPENDENCIAS Y COCINA DEL PROPIO COLEGIO</p>	<p align="center">PARA LAS DIETAS BLANDAS O DE REGIMEN SE SOLICITA: <u>NOTA INFORMATIVA DE LOS PADRES O TUTORES</u></p>	<p align="center">TODOS LOS MIERCOLES LOS NIÑOS TOMARÁN EN EL MENÚ PAN INTEGRAL</p>	<p><u>JUEVES - 1</u> 1º: Patatas Guisadas con Calamares 2º: Lomo Adobado a la Plancha G: Guisantes Salteados y Ensalada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 951</td> <td>Proteínas: 39</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 119</td> <td>Grasas: 33,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 951	Proteínas: 39	Hidratos de carbono: 119	Grasas: 33,1	<p><u>VIERNES - 2 DE CUARESMA</u> 1º: Lentejas Caseras con Verduras 2º: Tortilla Española G: Pimientos Asados y Ensalada Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 828</td> <td>Proteínas: 36,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 91,8</td> <td>Grasas: 31</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 828	Proteínas: 36,3	Hidratos de carbono: 91,8	Grasas: 31												
Kilocalorías: 951	Proteínas: 39																							
Hidratos de carbono: 119	Grasas: 33,1																							
Kilocalorías: 828	Proteínas: 36,3																							
Hidratos de carbono: 91,8	Grasas: 31																							
<p><u>LUNES - 5</u> 1º: Lacitos de Colores con Atún 2º: Salchichas de Pavo con Ketchup G: Ensalada con Remolacha Rallada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 757</td> <td>Proteínas: 36,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 99,8</td> <td>Grasas: 21,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 757	Proteínas: 36,2	Hidratos de carbono: 99,8	Grasas: 21,7	<p><u>MARTES - 6</u> 1º: Arroz Blanco con Tomate 2º: Tortilla de Jamón G: Ensalada de Lechuga y Tomate Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 826</td> <td>Proteínas: 23,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 133</td> <td>Grasas: 19,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 826	Proteínas: 23,9	Hidratos de carbono: 133	Grasas: 19,6	<p><u>MIERCOLES - 7</u> 1º: Crema de Calabacín con Quesito Brócoli con Bechamel Gratinado 2º: Nuggets de Pollo (precocinado) G: Ensalada César Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 750</td> <td>Proteínas: 32</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 74</td> <td>Grasas: 33,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 750	Proteínas: 32	Hidratos de carbono: 74	Grasas: 33,9	<p><u>JUEVES - 8</u> 1º: Sopa de Ave con Fideos 2º: Albóndigas de Ternera a la Jardinera G: Patatas a Cuadro y Ensalada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 959</td> <td>Proteínas: 37,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 116</td> <td>Grasas: 35,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 959	Proteínas: 37,7	Hidratos de carbono: 116	Grasas: 35,6	<p><u>VIERNES - 9 DE CUARESMA</u> 1º: Potaje de Garbanzos con Bacalao 2º: Filete de Limanda Rebozada G: Patatas a la Gallega y Ensalada Postre: Melocotón en Almíbar, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 909</td> <td>Proteínas: 46,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 109</td> <td>Grasas: 28,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 909	Proteínas: 46,9	Hidratos de carbono: 109	Grasas: 28,9
Kilocalorías: 757	Proteínas: 36,2																							
Hidratos de carbono: 99,8	Grasas: 21,7																							
Kilocalorías: 826	Proteínas: 23,9																							
Hidratos de carbono: 133	Grasas: 19,6																							
Kilocalorías: 750	Proteínas: 32																							
Hidratos de carbono: 74	Grasas: 33,9																							
Kilocalorías: 959	Proteínas: 37,7																							
Hidratos de carbono: 116	Grasas: 35,6																							
Kilocalorías: 909	Proteínas: 46,9																							
Hidratos de carbono: 109	Grasas: 28,9																							
<p><u>LUNES - 12</u> 1º: Macarrones a la Napolitana 2º: Escalope de Cerdo G: Ensalada con Maíz Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 922</td> <td>Proteínas: 47,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Grasas: 31,8</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 922	Proteínas: 47,6	Hidratos de carbono: 107	Grasas: 31,8	<p><u>MARTES - 13</u> 1º: Judías Blancas Estofadas con Chorizo 2º: Pollo Asado en su Jugo con Manzana G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 889</td> <td>Proteínas: 42,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 85,9</td> <td>Grasas: 36,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 889	Proteínas: 42,2	Hidratos de carbono: 85,9	Grasas: 36,9	<p><u>MIERCOLES - 14</u> 1º: Arroz a la Milanesa 2º: Filete Ruso de Ternera con Salsa Barbacoa G: Ensalada Murciana (tomate, cebolla, aceitunas, huevo y atún) Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 882</td> <td>Proteínas: 37,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 116</td> <td>Grasas: 28,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 882	Proteínas: 37,3	Hidratos de carbono: 116	Grasas: 28,7	<p><u>JUEVES - 15</u> 1º: Patatas Guisadas con Pavo 2º: Filete de Merluza a la Romana G: Ensalada Mixta Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 706</td> <td>Proteínas: 33,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 78,5</td> <td>Grasas: 26,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 706	Proteínas: 33,9	Hidratos de carbono: 78,5	Grasas: 26,4	<p><u>VIERNES - 16 DE CUARESMA</u> 1º: Crema de Puerro y Zanahoria Judías Verdes con Tomate 2º: Tortilla de Atún G: Ensalada Tropical Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 717</td> <td>Proteínas: 29,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 84,5</td> <td>Grasas: 26,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 717	Proteínas: 29,3	Hidratos de carbono: 84,5	Grasas: 26,2
Kilocalorías: 922	Proteínas: 47,6																							
Hidratos de carbono: 107	Grasas: 31,8																							
Kilocalorías: 889	Proteínas: 42,2																							
Hidratos de carbono: 85,9	Grasas: 36,9																							
Kilocalorías: 882	Proteínas: 37,3																							
Hidratos de carbono: 116	Grasas: 28,7																							
Kilocalorías: 706	Proteínas: 33,9																							
Hidratos de carbono: 78,5	Grasas: 26,4																							
Kilocalorías: 717	Proteínas: 29,3																							
Hidratos de carbono: 84,5	Grasas: 26,2																							
<p><u>LUNES - 19</u> 1º: Arroz Tres Delicias (tortilla, dados de jamón y maíz) 2º: Pescado Adobado a la Andaluza G: Ensalada de Lechugas Variadas Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 802</td> <td>Proteínas: 33,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 104</td> <td>Grasas: 26,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 802	Proteínas: 33,1	Hidratos de carbono: 104	Grasas: 26,9	<p><u>MARTES - 20</u> 1º: Sopa de Cocido con Estrellitas 2º: Albóndigas de Ternera con Tomate G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 952</td> <td>Proteínas: 38,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 113</td> <td>Grasas: 35,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 952	Proteínas: 38,8	Hidratos de carbono: 113	Grasas: 35,9	<p><u>MIERCOLES - 21</u> 1º: Crema de Legumbres con Picatostes Menestra de Verduras Salteadas 2º: Filete de Pollo a la Plancha G: Patatas Panaderas y Ensalada Postre: Mandarina, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 844</td> <td>Proteínas: 39</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 79,4</td> <td>Grasas: 38,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 844	Proteínas: 39	Hidratos de carbono: 79,4	Grasas: 38,2	<p><u>JUEVES - 22</u> 1º: Espaguetis a la Boloñesa 2º: San Jacobo de Jamón y Queso Casero G: Ensalada con Zanahoria Rallada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 772</td> <td>Proteínas: 28</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 98,3</td> <td>Grasas: 27,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 772	Proteínas: 28	Hidratos de carbono: 98,3	Grasas: 27,7	<p align="center">NO LECTIVO VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>				
Kilocalorías: 802	Proteínas: 33,1																							
Hidratos de carbono: 104	Grasas: 26,9																							
Kilocalorías: 952	Proteínas: 38,8																							
Hidratos de carbono: 113	Grasas: 35,9																							
Kilocalorías: 844	Proteínas: 39																							
Hidratos de carbono: 79,4	Grasas: 38,2																							
Kilocalorías: 772	Proteínas: 28																							
Hidratos de carbono: 98,3	Grasas: 27,7																							
<p align="center">Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día</p>	<p align="center">Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día</p>	<p align="center">Consuma frutas y hortalizas frescas y de temporada</p>	<p align="center">Consuma menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original</p>	<p align="center">Come sano y variado, así conseguirás todas las vitaminas y minerales que necesitas</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