

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------------|--|--|-------------------|---------------------------|---------------------------|--|--|-------------------|---------------------------|--------------------------|--|-------------------|-----------------|---------------------------|--------------|
| <p>LUNES - 2</p> <p align="center">NO LECTIVO VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> | <p>MARTES - 3</p> <p>1º: Macarrones a la Bella Aurora 2º: Filete de Sajonia a la Plancha G: Ensalada de Lechuga y Tomate Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 868</td> <td>Proteínas: 35,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 109</td> <td>Grasas: 30</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 868 | Proteínas: 35,2 | Hidratos de carbono: 109 | Grasas: 30 | <p>MIÉRCOLES - 4</p> <p>1º: Lentejas con Chorizo y Verduras 2º: Tortilla Española G: Pimientos Asados y Ensalada Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 842</td> <td>Proteínas: 32,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 97,4</td> <td>Grasas: 31,1</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 842 | Proteínas: 32,4 | Hidratos de carbono: 97,4 | Grasas: 31,1 | <p>JUEVES - 5</p> <p>1º: Sopa de Ave con Fideos 2º: Jamoncitos de Pollo en Pepitoria G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 767</td> <td>Proteínas: 36,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 70,2</td> <td>Grasas: 36,4</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 767 | Proteínas: 36,8 | Hidratos de carbono: 70,2 | Grasas: 36,4 | <p>VIERNES - 6</p> <p>1º: Arroz a la Milanesa 2º: Filete de Merluza a la Romana G: Ensalada César Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 874</td> <td>Proteínas: 31,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 124</td> <td>Grasas: 26,1</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 874 | Proteínas: 31,4 | Hidratos de carbono: 124 | Grasas: 26,1 | | | | |
| Kilocalorías: 868 | Proteínas: 35,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 109 | Grasas: 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 842 | Proteínas: 32,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 97,4 | Grasas: 31,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 767 | Proteínas: 36,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 70,2 | Grasas: 36,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 874 | Proteínas: 31,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 124 | Grasas: 26,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>LUNES - 9</p> <p>1º: Espaguetis a la Carbonara 2º: Tortilla de Jamón G: Ensalada con Zanahoria Rallada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 825</td> <td>Proteínas: 38,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 96,6</td> <td>Grasas: 30</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 825 | Proteínas: 38,7 | Hidratos de carbono: 96,6 | Grasas: 30 | <p>MARTES - 10</p> <p>1º: Puré de Verduras Coliflor con Bechamel Gratinada 2º: Escalope de Cerdo G: Ensalada del Chef Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 792</td> <td>Proteínas: 41,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 75,2</td> <td>Grasas: 33,9</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 792 | Proteínas: 41,7 | Hidratos de carbono: 75,2 | Grasas: 33,9 | <p>MIÉRCOLES - 11</p> <p>1º: Arroz Blanco con Tomate Frito 2º: Filete de Limanda Orly G: Ensalada Tropical Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 786</td> <td>Proteínas: 28,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 113</td> <td>Grasas: 22</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 786 | Proteínas: 28,3 | Hidratos de carbono: 113 | Grasas: 22 | <p>JUEVES - 12</p> <p>1º: Patatas Guisadas con Verduras 2º: Filete de Pollo a la Plancha G: Ensalada César Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 711</td> <td>Proteínas: 35</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 83,2</td> <td>Grasas: 24,4</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 711 | Proteínas: 35 | Hidratos de carbono: 83,2 | Grasas: 24,4 | <p>VIERNES - 13</p> <p>1º: Potaje de Garbanzos con Calabaza 2º: Hamburguesa de Ternera con Barbacoa G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Melocotón en Almibar fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 939</td> <td>Proteínas: 42,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 113</td> <td>Grasas: 32,5</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 939 | Proteínas: 42,6 | Hidratos de carbono: 113 | Grasas: 32,5 |
| Kilocalorías: 825 | Proteínas: 38,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 96,6 | Grasas: 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 792 | Proteínas: 41,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 75,2 | Grasas: 33,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 786 | Proteínas: 28,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 113 | Grasas: 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 711 | Proteínas: 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 83,2 | Grasas: 24,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 939 | Proteínas: 42,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 113 | Grasas: 32,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>LUNES - 16</p> <p>1º: Arroz Tres Delicias (daditos de jamón york, tortilla y maíz) 2º: Nuggets de Pollo (precocinado) G: Ensalada Variada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 804</td> <td>Proteínas: 33,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Grasas: 32</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 804 | Proteínas: 33,1 | Hidratos de carbono: 107 | Grasas: 32 | <p>MARTES - 17</p> <p>1º: Sopa de Puchero con Estrellitas 2º: Albóndigas de Ternera en Salsa G: Patatas Dado 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>MIÉRCOLES - 18</p> <p>1º: Fabada Asturiana 2º: Merluza en Salsa Verde G: Ensalada César Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 845</td> <td>Proteínas: 38,5</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 96,5</td> <td>Grasas: 29,3</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 845 | Proteínas: 38,5 | Hidratos de carbono: 96,5 | Grasas: 29,3 | <p>JUEVES - 19</p> <p>1º: Coditos a la Boloñesa 2º: Tortilla de Calabacín y Atún G: Ensalada Murciana Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 801</td> <td>Proteínas: 28,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 117</td> <td>Grasas: 22,3</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 801 | Proteínas: 28,2 | Hidratos de carbono: 117 | Grasas: 22,3 | <p>VIERNES - 20</p> <p>1º: Crema de Puerro y Zanahorias Judías Verdes con Tomate 2º: San Jacobo Casero de Jamón y Queso G: Ensalada Primavera Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 799</td> <td>Proteínas: 29,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 74,3</td> <td>Grasas: 37</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 799 | Proteínas: 29,4 | Hidratos de carbono: 74,3 | Grasas: 37 |
| Kilocalorías: 804 | Proteínas: 33,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 107 | Grasas: 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 952 | Proteínas: 38,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 113 | Grasas: 35,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 845 | Proteínas: 38,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 96,5 | Grasas: 29,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 801 | Proteínas: 28,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 117 | Grasas: 22,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 799 | Proteínas: 29,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 74,3 | Grasas: 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>LUNES - 23</p> <p>1º: Lentejas con Jamón 2º: Tortilla Paisana G: Ensalada de Picadillo Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 802</td> <td>Proteínas: 39,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 80</td> <td>Grasas: 29,5</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 802 | Proteínas: 39,4 | Hidratos de carbono: 80 | Grasas: 29,5 | <p>MARTES - 24</p> <p>1º: Espirales de Colores a los Cuatro Quesos 2º: Salchichas de Pavo con Tomate Frito G: Ensalada César Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 871</td> <td>Proteínas: 39</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 112</td> <td>Grasas: 27,1</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 871 | Proteínas: 39 | Hidratos de carbono: 112 | Grasas: 27,1 | <p>MIÉRCOLES - 25</p> <p>1º: Arroz al Puerto 2º: Filete de Lomo Adobado a la Plancha G: Ensalada con Remolacha Rallada Postre: Mandarina, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 837</td> <td>Proteínas: 29,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 115</td> <td>Grasas: 27,1</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 837 | Proteínas: 29,6 | Hidratos de carbono: 115 | Grasas: 27,1 | <p>JUEVES - 26</p> <p>1º: Crema de Espinacas Espinacas con Bechamel Gratinada 2º: Pollo Asado al Horno con Manzana G: Patatas Chips y Ensalada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 768</td> <td>Proteínas: 33,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 65,7</td> <td>Grasas: 38,6</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 768 | Proteínas: 33,1 | Hidratos de carbono: 65,7 | Grasas: 38,6 | <p>VIERNES - 27</p> <p>1º: Patatas a la Riojana con Chorizo 2º: Varitas de Merluza (precocinado) G: Ensalada Variada Postre: Melocotón en Almibar fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 805</td> <td>Proteínas: 28,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 96,7</td> <td>Grasas: 31,8</td> </tr> </table> | Kilocalorías: 805 | Proteínas: 28,8 | Hidratos de carbono: 96,7 | Grasas: 31,8 |
| Kilocalorías: 802 | Proteínas: 39,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 80 | Grasas: 29,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 871 | Proteínas: 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 112 | Grasas: 27,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 837 | Proteínas: 29,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 115 | Grasas: 27,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 768 | Proteínas: 33,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 65,7 | Grasas: 38,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kilocalorías: 805 | Proteínas: 28,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hidratos de carbono: 96,7 | Grasas: 31,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>LUNES - 30</p> <p align="center">DÍA NO LECTIVO</p> | <p align="center">Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día</p> | <p align="center">TODOS LOS MIÉRCOLES LOS NIÑOS TOMARÁN EN EL MENÚ PAN INTEGRAL</p> | <p align="center">Consumen 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 |