

Menú

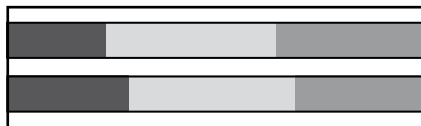
Febrero 2010

Colegio Inmaculada Concepción

General Diaz Porlier, 25 28001 Madrid
Teléf. 91 431 44 20



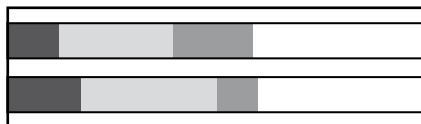
PERFIL CALÓRICO



Energía %

■ Proteínas □ Lípidos ■ Hidratos C □ Alcohol

PERFIL LIPÍDICO



Energía %

■ Energía de AGS □ Energía de AGM ■ Energía AGP □ Resto

Menú Febrero 2010

recomendación de menús para desayunos y cenas



1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES 1

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas

COMIDA: Coditos con atún
Tortilla francesa con ensalada

Fruta y vaso de leche

CENA: Taquitos de jamón
Guisantes salteados
Yogur

MARTES 2

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y galletas

COMIDA: Judías verdes con zanahorias
Muslitos de pollo asados con patatas

Fruta en almíbar

CENA: Sopa de estrellas
Bonito con tomate
Yogur

MIÉRCOLES 3

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y bollo

COMIDA: Arroz con magro
Croquetas caseras con ensalada

Danonino

CENA: Ensalada de tomate y queso fresco
Pescado a la plancha
Fruta

JUEVES 4

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y galletas

COMIDA: Sopa de picadillo
Albóndigas caseras con patatas

Fruta y vaso de leche

CENA: Crema de calabacín
Pescado a la plancha
Yogur

VIERNES 5

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y galletas

COMIDA: Lentejas riojanas
Filete de merluza con ensalada

Gelatina de frutas

CENA: Puré de legumbres
Carne asada
Yogur

LUNES 8

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas

COMIDA: Judías pintas con arroz
Huevos fritos con patatas

Fruta y vaso de leche

CENA: Sopa de pescado
Coliflor con bechamel
Yogur

MARTES 9

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Patatas con costillas
Pizza con ensalada

Fruta en almíbar

CENA: Pescado a la plancha con pisto
Yogur

MIÉRCOLES 10

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Crema de verduras
Cinta de lomo empanada con patatas

Yogur

CENA: Champiñones salteados
Ensalada de pasta
Fruta y vaso de leche

JUEVES 11

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Sopa de cocido
Cocido madrileño

Plátano

CENA: Ensalada de tomate
Pescado a la plancha
Yogur

VIERNES 12

DESAYUNO: Zumo de manzana y leche con cereales

COMIDA: Arroz blanco con tomate
Delicias de calamar con ensalada

Chocolatina

CENA: Ensalada de pimientos
Hojaldrillos de queso
Fruta y vaso de leche

LUNES 15

DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales

COMIDA: Espaguetis con tomate
Tortilla a la francesa con ensalada

Fruta y vaso de leche

CENA: Puré de legumbres
Pescado en salsa
Yogur

MARTES 16

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Sopa de estrellitas
Filete de pollo a la madrileña con lechuga

Fruta en almíbar

CENA: Sopa de estrellas
Bonito con tomate y ensalada
Yogur

MIÉRCOLES 17

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Lentejas guisadas
San jacob casero con ensalada

Actimel

CENA: Ensalada mixta
Filete de pescado a la plancha
Fruta y vaso de leche

JUEVES 18

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Paella mixta
Empanadillas con ensalada

Fruta y leche

CENA: Ensalada de tomate
Croquetas de jamón
Yogur

VIERNES 19

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales

COMIDA: Patatas a la marinera
Hamburguesa casera con ketchup

Gelatina de frutas

CENA: Ensalada mixta
Pizza
Fruta y vaso de leche

LUNES 22

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas

COMIDA: Macarrones a la italiana
Huevos fritos con patatas

Fruta y vaso de leche

CENA: Puré de legumbres
Pescado en salsa
Yogur

MARTES 23

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Menestra de verduras
Delicias de pollo con patatas

Fruta en almíbar

CENA: Sopa de estrellas
Bonito con tomate y ensalada
Yogur

MIÉRCOLES 24

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Sopa de cocido
Cocido madrileño

Natillas

CENA: Ensalada mixta
Filete de pescado a la plancha
Fruta y vaso de leche

JUEVES 25

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Arroz a la milanesa
Salchichas con ketchup

Fruta y vaso de leche

CENA: Ensalada de tomate
Croquetas de bacalao
Yogur

VIERNES 26

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales

COMIDA: Lentejas caseras
Filete de lenguado con ensalada

Donut

CENA: Ensalada mixta
Pizza
Fruta y vaso de leche

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA: