

Menú

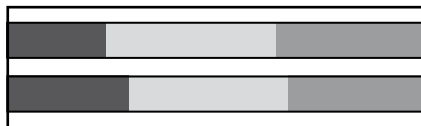
Marzo 2010

Colegio Inmaculada Concepción

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



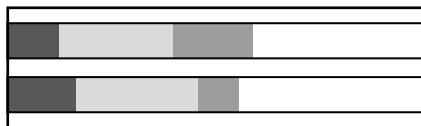
PERFIL CALÓRICO



Energía %

■ Proteínas □ Lípidos ■ Hidratos C □ Alcohol

PERFIL LIPÍDICO



Energía %

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

Menú Marzo 2010

recomendación de menús para desayunos y cenas



1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES 1

DESAYUNO: Zumo de manzana y leche con cereales

COMIDA: Judías blancas con verduras
Croquetas caseras con ensalada

Fruta y vaso de leche

CENA: Ensalada mixta
Champiñones salteados
Yogur

MARTES 2

DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales

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

Fruta en almíbar

CENA: Ensalada de tomate
Pescado a la plancha
Yogur

MIÉRCOLES 3

DESAYUNO: Zumo de piña, y leche con cereales

COMIDA: Macarrones a la boloñesa
Huevos fritos con patatas

Postre lácteo

CENA: Crema de verduras
Bonito con tomate
Fruta y vaso de leche

JUEVES 4

DESAYUNO: Zumo de melocotón y leche con cereales

COMIDA: Patatas con calamares
Salchichas con ketchup

Fruta y vaso de leche

CENA: Sopa de verduras
Jamón cocido con queso
Natillas

VIERNES 5

DESAYUNO: Zumo de manzana y leche con cereales

COMIDA: Arroz blanco con tomate
Filete de merluza con ensalada

Gelatina de frutas

CENA: Crema de legumbres
Ternera asada
Yogur

LUNES 8

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas

COMIDA: Espaguetis italiana
Tortilla francesa con ensalada

Fruta y vaso de leche

CENA: Pescado al horno con patatas panaderas
Yogur

MARTES 9

DESAYUNO: Zumo de naranja y leche con cereales

COMIDA: Judías verdes con zanahorias
Cinta de lomo empanada con patatas

Fruta en almíbar

CENA: Puré de legumbres
Setas a la plancha
Yogur

MIÉRCOLES 10

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y bollo

COMIDA: Sopa de cocido
Cocido completo

Postre lácteo

CENA: Crema calabacín
Pescado a la plancha
Fruta y vaso de leche

JUEVES 11

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y galletas

COMIDA: Arroz con costillas
Empanadillas con ensalada

Plátano

CENA: Sopa de estrellas
Tortilla de espinacas
Arroz con leche

VIERNES 12

DESAYUNO: Zumo de melocotón y leche con cereales

COMIDA: Patatas a la marinera
Filete de lenguado con ensalada

Chocolatina

CENA: Ensalada de pasta con atún
Filete de pollo a la plancha
Fruta y vaso de leche

LUNES 15

DESAYUNO: Zumo de naranja y leche con cereales

COMIDA: Lentejas con verduras
Tortilla de patatas con lechuga

Fruta y vaso de leche

CENA: Ternera asada con puré de patata
Yogur

MARTES 16

DESAYUNO: Zumo de piña y leche con cereales

COMIDA: Patatas riojanas
Pizza con ensalada

Fruta en almíbar

CENA: Menestra de verduras
Pescado a la plancha
Yogur

MIÉRCOLES 17

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Judías pintas con arroz
Delicias de calamares con ensalada

Postre lácteo

CENA: Sopa de verduras
Filete de carne a la plancha con ensalada
Fruta y vaso de leche

JUEVES 18

DESAYUNO: Zumo de naranja y leche con cereales

COMIDA: Crema de verduras
Filete de lomo con patatas

Fruta y vaso de leche

CENA: Pescado en salsa con patatas panaderas
Yogur

VIERNES 19

COMIDA: FESTIVO

LUNES 22

DESAYUNO: Zumo de manzana y leche con cereales

COMIDA: Judías blancas con chorizo
Salchichas con ketchup

Fruta y vaso de leche

CENA: Menestra verduras
Pescado a la plancha
Cuajada

MARTES 23

DESAYUNO: Zumo de naranja, leche y un bollo

COMIDA: Coditos con atún
Huevos fritos con patatas chips

Fruta en almíbar

CENA: Crema de calabacín
Jamón cocido con queso
Yogur

MIÉRCOLES 24

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Menestra de verduras
Jamoncitos de pollo asados con patatas

Postre lácteo

CENA: Pescado en salsa con patatas panaderas
Fruta y vaso de leche

JUEVES 25

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta

CENA: Ensalada mixta
Pizza de atún
Yogur

VIERNES 26

COMIDA: VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES 29

COMIDA: VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES 30

COMIDA: VACACIONES DE SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 31

COMIDA: VACACIONES DE SEMANA SANTA

COMIDA:

COMIDA: