

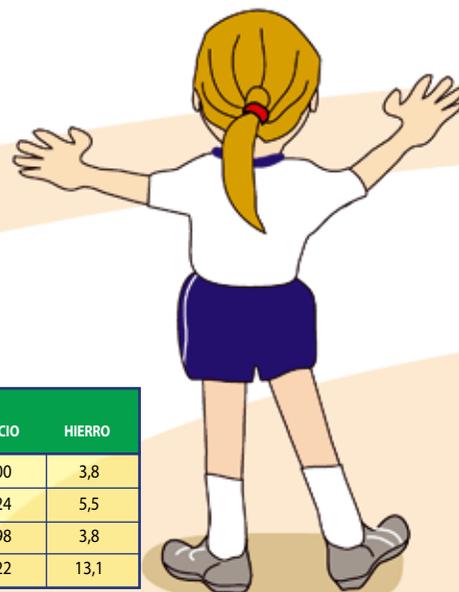
Menú

Octubre 2021



ST. ANNE'S SCHOOL I

Avda. de Alfonso, XIII, 162. 28016 Madrid
Teléf. 91 345 90 60



PROMEDIO DIARIO DE NUTRIENTES						
GRUPO	ENERGÍA	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS	CALCIO	HIERRO
Desayuno	297	11,5	46,5	6,7	300	3,8
Almuerzo	811	32,5	95,4	30,8	224	5,5
Cena	524	23,4	60,5	19,2	198	3,8
Total	1632	67,4	202,4	56,7	722	13,1

Se recomienda que tomen a media mañana y a media tarde: una pieza de fruta y 1 lácteo; 1 bocadillo variado (fiambre, queso y ocasionalmente embutido, ...); 1 fruta y cereales (tipo galletas); 2 piezas de frutas.

Menú

Octubre 2021

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					1 Zum de fruta, leche y tostada
COMIDA					Patatas guisadas con ternera y verduras Huevos fritos o tortilla con croquetas de pollo-jamón Yogur
CENA					Crema de calabacín Pechuga de pollo al villaroy Fruta
	4	5	6	7	8
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales
COMIDA	Crema de calabaza con parmesano San Jacobos caseros con ensalada de pasta vegetal Fruta variada	Macarrones con salsa de boloñesa y tomate Gallo a la romana con ensalada campera Macedonia de fruta	Puchero castellano (legumbres, verduras, pollo, ternera) Filetes rusos con tomate y patatas Helado	Paella mixta Filete de pollo empanado o plancha con ensalada Fruta variada	Lentejas estofadas con lacón, verduras y chorizo Tortilla española con pavo y lechuga Yogur
CENA	Sopa de fideos Croquetas de jamón Yogur	Ensalada mixta Filete de pollo a la plancha Fruta	Pisto Huevos rotos con patatas Fruta	Ensalada de pasta con atún Yogur	Judías verdes con jamón Albóndigas Fruta
	11	12	13	14	15
DESAYUNO	No lectivo	Festivo	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales
COMIDA			Arroz a la cubana Huevos o tortilla con salchichas frescas y lechuga Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, verduras) Fruta variada	Fideuá con pollo y verduras Filete de Sajonia en salsa con patatas Fruta variada
CENA			Sopa de estrellas Pescado en salsa Yogur	Menestra de verduras Filete de pavo Fruta	Crema de calabacín Salchichas Yogur
	18	19	20	21	22
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales con miel	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales
COMIDA	Crema de calabacín con quesitos Tirabuzones de merluza marinados con verduras al vapor Fruta variada	Sopa de pollo y jamón Hamburguesa casera de ternera con patatas y ketchup Helado	Lentejas a la riojana Tortilla española con ensalada de arroz, jamón y maíz Fruta variada	Arroz a la milanesa Filete de gallo a la romana con ensalada mixta Macedonia de frutas	Coditos con tomate y salsa boloñesa Pollo asado en su jugo con ensalada mixta Yogur
CENA	Ensalada de tomate y pimientos Filete de Sajonia Fruta	Pure de verduras Ragout de pavo Fruta	Coliflor con bechamel Empanadillas de atún helado	Tallarines con verduras San Jacobo casero Yogur	Sopa de estrellas Tortilla de jamón Fruta
	25	26	27	28	29
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales con miel	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y tostada
COMIDA	Puré de zanahorias, judías verdes y legumbres Lomo empanado con hojaldritos de queso Fruta variada	Alubias con lacón y verduras Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatas Yogur	Sopa de estrellitas con pollo, jamón y verduras Chuletas de Sajonia al horno con puré de patata Fruta variadas	Espaguetis con salsa napolitana Tirabuzones de merluza con judías verdes y patatas Fruta	Arroz a la cubana Tortilla o huevos fritos con croquetas de jamón y lechuga Coctel de frutas
CENA	Arroz blanco Calamares en su tinta Yogur	Porrusalda Pescado asado Fruta	Ensalada campera Pollo guisado YogurFruta	Espinacas a la crema Filete de lomo empanado Fruta	Crema de calabacín Pechuga de pavo Ensalada de tomate Yogur

*Además de la guarnición, todos los días habrá ensalada variada

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.

