

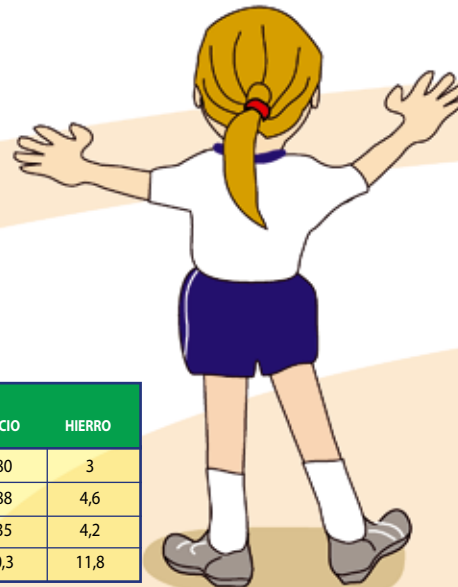
Menú

Noviembre 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	231	10,1	29,7	7,7	280	3
Almuerzo	694	28,1	86,7	23,9	188	4,6
Cena	547	27,9	58,5	20,8	235	4,2
Total	1472	66,1	174,9	52,4	70,3	11,8

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.

La información sobre alérgenos está a su disposición en el centro escolar.

Menú

Noviembre 2021



1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

1

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Festivo
CENA _____

8

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Comida
Arroz con tomate en salsa
Tortilla o huevo frito con croquetas de jamón
Fruta variada
CENA _____

15

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Sopa de pollo y jamón con estrellitas
Filetes rusos con tomate y ensalada de atún
Fruta variada
CENA _____

22

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Paella con verduras
Tirabuzones de merluza adobados con ensalada de tomate
Fruta del tiempo
CENA _____

29

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Patatas guisadas con ternera y verduras
Gallo orly con ensalada de maíz, pollo y zanahoria
Fruta del tiempo
CENA _____

MARTES

2

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y bollo
Tallarines con verduras
Filete de merluza a la andaluza a la plancha con ensalada
Fruta del tiempo
CENA _____

9

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Festivo
CENA _____

16

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y bollo
Paella mixta con verduras
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Macedonia de frutas
CENA _____

23

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y bollo
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, verduras, pollo, morcillo, chorizo)
Fruta variada
CENA _____

30

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y bollo
Fideua mixta con verduras y magro verduras
Magro con tomate y guisante
Cóctel de frutas
CENA _____

MIERCOLES

3

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Crema de calabacín y quesitos
Albóndigas caseras de ternera en salsa con patatas dado
Fruta del tiempo
CENA _____

10

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Lentejas estofadas con verduras y lacón
San Jacobos caseros con ensalada mixta
Macedonia de frutas
CENA _____

17

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Macarrones a la boloñesa
Filete de merluza a la romana con judías verdes
Fruta del tiempo
CENA _____

24

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Crema de calabaza con queso parmesano
Hamburguesa casera de ternera con ensalada
Natillas
CENA _____

JUEVES

4

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y tostada
Arroz con pollo, magro y verduras
Tortilla española con ensalada de pavo
Macedonia de frutas
CENA _____

11

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y tostada
Crema de verduras naturales
Pollo asado en su jugo con patatas panadera
Yogur
CENA _____

18

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y tostada
Puré de zanahorias, puerros y legumbres
Filetes de lomo con hojaldritos de queso
Helado
CENA _____

25

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y tostada
Espaguetis de carne y queso parmesano gratinado
Pernil asado en su jugo con verduras y puré de patatas
Macedonia de frutas
CENA _____

VIERNES

5

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Sopa de picadillo con jamón y estrellitas
Filete de pollo empanado o a la plancha con guisantes
Yogur
CENA _____

12

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Coditos con salsa boloñesa y queso parmesano
Lomo de Sajonia braseado con verduras al vapor
Fruta variada
CENA _____

19

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Lentejas a la riojana con verduras
Tortilla española con pechuga de pavo
Fruta del tiempo
CENA _____

26

DESAYUNO _____
COMIDA _____
Zum de fruta, leche y cereales
Arroz a la cubana
Tortilla o huevos fritos con salchichas frescas de pollo
Fruta del tiempo
CENA _____

*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.