

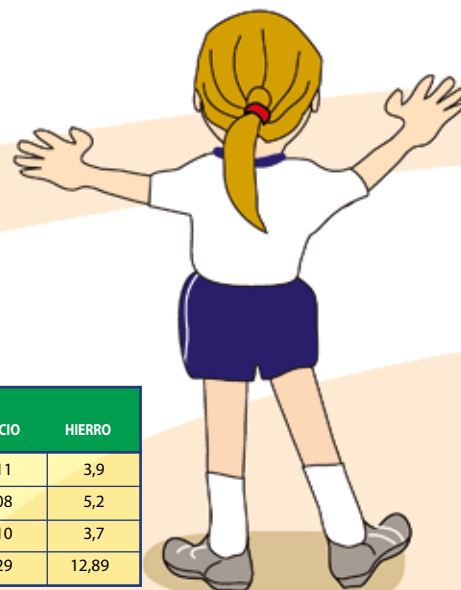
Menú

Junio 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	305	10,7	50,4	6,4	311	3,9
Almuerzo	771	32,4	85	31,4	208	5,2
Cena	602	23,2	66	25,8	210	3,7
Total	1678	66,3	201,4	63,3	729	12,89

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

Junio 2021

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
DESAYUNO			Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales con miel
COMIDA		PERMISO MINISTERIAL	Arroz a la cubana Huevos fritos o tortilla con croquetas de pollo y jamón y ensalada primavera Fruta variada	Crema de verduras naturales y pollo Lomo de Sajonia braseado con patatas panaderas Helado
CENA			Guisantes con jamón San Jacobo Yogur	Ensalada mixta Pizza margarita Futa
	7	8	9	10
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales con miel
COMIDA	Coditos con salsa boloñesa y parmesano Filetes de gallo orly con ensalada campera Coctel de frutas	Paella mixta con verduras Hamburguesa casera con ensalada de verduras Yogur	Lentejas estofadas con verduras y lacón Tortilla española con pavo y ensalada Fruta variada	Crema templada de calabacín con quesitos Filete de pollo a la plancha con ensalada de pasta Helado
CENA	Ensalada mixta Filete pollo a la plancha Helado	Sopa minestrone Filete de pavo Fruta	Pure de patata Filete de lomo con pimientos Yogur	Verduras a la plancha Albóndigas Fruta
	14	15	16	17
DESAYUNO	Zumo de fruta, leche y cereales	Zumo de fruta, leche y bollo	Zumo de fruta, leche y tostada	Zumo de fruta, leche y cereales con miel
COMIDA	Arroz con salsa de tomate Tortilla o huevos fritos con salchichas frescas y ensalada Fruta variada	Judías verdes salteadas con jamón San Jacobo casero con ensalada de pasta vegetal Yogur	Fideua de verduras con pollo y magro Albóndigas caseras en salsa con patatas dado Helado	Espaguetis a la carbonara Merluza a la plancha con verduras al vapor Fruta variada
CENA	Sopa de verduras Pescado asado Yogur	Ensaladilla rusa Ragú de pavo Fruta	Crema de calabacín Fiambres variados Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Filete a la plancha Fruta
	21	22	23	24
DESAYUNO				
COMIDA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	Sándwiches y refrescos a media mañana	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
CENA				
	28	29	30	
DESAYUNO				
COMIDA	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	
CENA				
DESAYUNO				
COMIDA				
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.

