

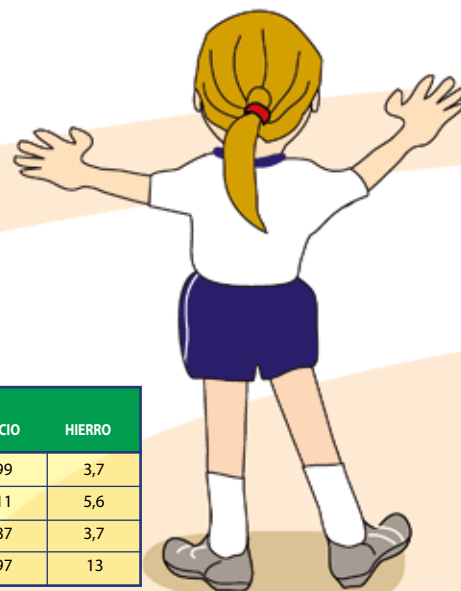
Menú

Mayo 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 | 311 | 10,9 | 49,9 | 7,2 | 299 | 3,7 |
| Almuerzo | 751 | 32,5 | 84,4 | 29,3 | 211 | 5,6 |
| Cena | 519 | 24,9 | 59,1 | 18,7 | 187 | 3,7 |
| Total | 1581 | 68,3 | 193,4 | 55,5 | 697 | 13 |

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

Mayo 2021

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--|--|--|--|
| DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ FESTIVO | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ NO LECTIVO | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ |
| DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ |
| DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ |
| DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ |
| DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ |
| DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ CENA _____ | DESAYUNO _____ COMIDA _____ 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.