

# Este mes comemos... / This month we eat...

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA VICTORIA

SEPTIEMBRE 2013

		<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
		GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE ALIÑADO YOGUR PAN <small>823.00 Kcal - HC 81.75 g - G: 40.66 g. - Pr: 32.65 g</small>	ENSALADA MALAGUEÑA POLLO ASADO CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN <small>658.65 Kcal - HC 79.64 g - G: 25.22 g. - Pr: 26.62 g</small>	MACARRONES NAPOLITANA TILAPIA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA HELADO PAN <small>824.10 Kcal - HC 94.18 g - G: 34.43 g. - Pr: 35.73 g</small>
<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
ARROZ CON TOMATE FILETE DE FOGONERO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR PAN <small>763.08 Kcal - HC 104.38 g - G: 25.48 g. - Pr: 28.45 g</small>	CAZUELA DE FIDEOS SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS FRUTA PAN <small>769.20 Kcal - HC 59.68 g - G: 47.63 g. - Pr: 25.33 g</small>	ENSALADA DE PASTA MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN <small>914.70 Kcal - HC 106.82 g - G: 42.64 g. - Pr: 26.07 g</small>	CREMA PARMENTIER MAGRO AL AJILLO ARROZ SALTEADO HELADO PAN <small>829.90 Kcal - HC 99.87 g - G: 31.58 g. - Pr: 37.14 g</small>	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA PAN <small>624.76 Kcal - HC 69.11 g - G: 27.50 g. - Pr: 25.29 g</small>
<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
ENSALADA DE LA HUERTA FILETE DE PANGA A LA ANDALUZA PATATAS PANADERA HELADO PAN <small>704.81 Kcal - HC 74.43 g - G: 33.43 g. - Pr: 27.78 g</small>	ESPAGUETIS CON ATÚN HAMBURGUESA CON KETCHUP ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN <small>700.41 Kcal - HC 79.55 g - G: 28.51 g. - Pr: 31.51 g</small>	PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN PISTO MANCHEGO FRUTA PAN <small>697.11 Kcal - HC 100.06 g - G: 22.68 g. - Pr: 23.27 g</small>	SOPA DE LLUVIA MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE LECHUGA YOGUR PAN <small>782.44 Kcal - HC 82.50 g - G: 35.91 g. - Pr: 32.38 g</small>	ENSALADA MARINERA LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA PAN <small>739.82 Kcal - HC 65.36 g - G: 38.39 g. - Pr: 33.30 g</small>
<b>LUNES 30</b>				
CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA PAN <small>626.08 Kcal - HC 74.89 g - G: 25.82 g. - Pr: 23.63 g</small>				

Bases para la elaboración de cenas.

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: Primer plato, segundo plato y postre.
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o en la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

## Superencias

### Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos; pasta, arroz, patatas y sopas.

### Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
  - 2 días a la semana pescado
  - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
  - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
  - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) Pizza...