

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

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA VICTORIA

OCTUBRE 2013

	<p>MARTES 01</p> <p>PAELLA DE VERDURAS FILETE DE PANGA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA YOGUR / PAN 750,72 Kcal - HC: 103,03 g - G: 24,09 g - Pr: 30,37 g</p>	<p>MIÉRCOLES 02</p> <p>SOPA DE PICADILLO BLANQUETA DE TERNERA CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA / PAN 687,72 Kcal - HC: 75,07 g - G: 23,66 g - Pr: 43,49 g</p>	<p>JUEVES 03</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN TOMATE ALIÑADO FLAN DE VAINILLA / PAN 912,51 Kcal - HC: 93,67 g - G: 45,03 g - Pr: 33,30 g</p>	<p>VIERNES 04</p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA / PAN 761,24 Kcal - HC: 92,10 g - G: 30,70 g - Pr: 29,10 g</p>
<p>LUNES 07</p> <p>CAZUELA DE PATATAS CON PESCADO TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y JAMÓN ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA / PAN 632,20 Kcal - HC: 63,20 g - G: 32,22 g - Pr: 22,56 g</p>	<p>MARTES 08</p> <p>JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO TILAPIA A LA ANDALUZA VERDURAS SALTEADAS YOGUR / PAN 938,33 Kcal - HC: 92,12 g - G: 46,10 g - Pr: 38,78 g</p>	<p>MIÉRCOLES 09</p> <p>MACARRONES A LA ITALIANA JAMÓN AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA / PAN 673,14 Kcal - HC: 93,65 g - G: 20,08 g - Pr: 29,74 g</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA SALCHICHA FRANKFURT PURÉ DE PATATAS NATILLAS DE VAINILLA / PAN 811,84 Kcal - HC: 80,27 g - G: 42,36g - Pr: 27,07 g</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE FOGONERO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA / PAN 637,86 Kcal - HC: 77,96 g - G: 22,55 g - Pr: 29,94 g</p>
<p>LUNES 14</p> <p>CODITOS A LA NAPOLITANA LOMO A LA PLANCHA JUDIAS VERDES FRUTA / PAN 680,50 Kcal - HC: 92,12 g - G: 18,99 g - Pr: 35,25 g</p>	<p>MARTES 15</p> <p>SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN ENSALADA DE LECHUGA FLAN DE VAINILLA / PAN 785,92 Kcal - HC: 74,80 g - G: 41,85 g - Pr: 27,60 g</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>COCIDO ANDALUZ VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA FRUTA / PAN 890,12 Kcal - HC: 92,84 g - G: 43,20 g - Pr: 32,47 g</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>PURÉ DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS FRITAS YOGUR / PAN 683,06 Kcal - HC: 85,52 g - G: 25,95 g - Pr: 26,10 g</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA / PAN 679,29 Kcal - HC: 89,69 g - G: 23,08 g - Pr: 24,81 g</p>
<p>LUNES 21</p> <p>SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA CON KETCHUP PATATAS FRITAS FRUTA / PAN 700,71 Kcal - HC: 84,22 g - G: 25,50 g - Pr: 34,49 g</p>	<p>MARTES 22</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA CON QUESO ZANAHORIA BABY SALTEADA YOGUR / PAN 769,75 Kcal - HC: 77,05 g - G: 37,31 g - Pr: 31,65 g</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO CALAMARES REBOZADOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA / PAN 919,75 Kcal - HC: 88,48 g - G: 48,54 g - Pr: 32,20 g</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>CREMA DE VERDURAS REDONDO DE PAVO A LA ESPAÑOLA ARROZ SALTEADO YOGUR / PAN 849,53 Kcal - HC: 94,52 g - G: 37,37 g - Pr: 30,54 g</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>MACARRONES A LA MILANESA FILETE DE PANGA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA / PAN 704,32 Kcal - HC: 81,61 g - G: 33,70 g - Pr: 24,14 g</p>
<p>LUNES 28</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN FILETE DE MERLUZA A LA VASCA ENSALADA MIXTA FRUTA / PAN 686,40 Kcal - HC: 94,59 g - G: 21,24 g - Pr: 25,66 g</p>	<p>MARTES 29</p> <p>CREMA PARMENTIER ALBONDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS FRITAS YOGUR / PAN 1010,72 Kcal - HC: 106 g - G: 45,14 g - Pr: 41,57 g</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA FRUTA / PAN 660,86 Kcal - HC: 60,63 g - G: 35,81 g - Pr: 24,05 g</p>	<p>JUEVES 31</p> <p>PAELLA DE VERDURAS FILETE DE LOMO EMPANADO ENSALADA MIXTA YOGUR / PAN 929,63 Kcal - HC: 116,22 g - G: 35,13 g - Pr: 37,08 g</p>	

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...