

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN Menú mes de NOVIEMBRE de 2018

<p align="center">LAS ENSALADAS SE ADEREZAN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN</p>	<p align="center">EN TODOS LOS MENÚS SE UTILIZA LA SAL YODADA</p>	<p align="center">TODOS LOS MIÉRCOLES EL PAN ES INTEGRAL</p>	<p align="center">JUEVES - 1 FESTIVO - DÍA DE TODOS LOS SANTOS</p> <p>MENU RECOMENDADO: Crema de Verduras o Guisantes con Jamón Filete de Pollo a la Plancha, Patatas Fritas Postre: Plátano</p>	<p align="center">VIERNES - 2 NO LECTIVO</p> <p>MENU RECOMENDADO: Patatas Guisadas con Costillas de Cerdo Adobadas Tortilla de Jamón y Queso con Ensalada Postre: Lácteo y fruta</p>																				
<p>LUNES - 5 1º: Arroz a la Milanesa con Salchichas 2º: Tortilla de Atún G: Ensalada Mixta (lechuga, tomate, pimiento y cebolla) Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 822</td> <td>Proteínas: 29,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 117</td> <td>Grasas: 24,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 822	Proteínas: 29,6	Hidratos de carbono: 117	Grasas: 24,2	<p>MARTES - 6 1º: Sopa de Ave con Fideos 2º: Pollo Asado a la Provenzal G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 695</td> <td>Proteínas: 27,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 68,8</td> <td>Grasas: 32,8</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 695	Proteínas: 27,3	Hidratos de carbono: 68,8	Grasas: 32,8	<p>MIÉRCOLES - 7 1º: Crema Hortelana Menestra de Verduras Salteadas 2º: Filete de Cinta de Lomo Empanada G: Ensalada César (lechuga, tomate, pollo, queso, picatostes y salsa César) Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 632</td> <td>Proteínas: 31,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 50,9</td> <td>Grasas: 31,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 632	Proteínas: 31,7	Hidratos de carbono: 50,9	Grasas: 31,2	<p>JUEVES - 8 1º: Macarrones con Tomate y Queso 2º: Pescado Adobado (abadejo) G: Ensalada Variada (lechuga, tomate, cebolla y maíz) Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 905</td> <td>Proteínas: 37,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 113</td> <td>Grasas: 31,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 905	Proteínas: 37,8	Hidratos de carbono: 113	Grasas: 31,1	<p>VIERNES - 9 FESTIVO - NTRA. SRA. DE LA ALMUDENA</p> <p>MENU RECOMENDADO: Puré de Legumbres con Picatostes Hamburguesa a la Plancha con Patatas Fritas Postre: Fruta en Almíbar</p>				
Kilocalorías: 822	Proteínas: 29,6																							
Hidratos de carbono: 117	Grasas: 24,2																							
Kilocalorías: 695	Proteínas: 27,3																							
Hidratos de carbono: 68,8	Grasas: 32,8																							
Kilocalorías: 632	Proteínas: 31,7																							
Hidratos de carbono: 50,9	Grasas: 31,2																							
Kilocalorías: 905	Proteínas: 37,8																							
Hidratos de carbono: 113	Grasas: 31,1																							
<p>LUNES - 12 1º: Espaguetis a la Boloñesa 2º: Escalope de Pollo (precocinado) G: Ensalada de Remolacha (tomate, cebolla y remolacha rallada) Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 756</td> <td>Proteínas: 37,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 91</td> <td>Grasas: 25</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 756	Proteínas: 37,8	Hidratos de carbono: 91	Grasas: 25	<p>MARTES - 13 1º: Lentejas con Chorizo 2º: Tortilla Española G: Ensalada César (lechuga, tomate, pollo, queso, picatostes y salsa César) Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 751</td> <td>Proteínas: 29,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 92,7</td> <td>Grasas: 24,8</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 751	Proteínas: 29,4	Hidratos de carbono: 92,7	Grasas: 24,8	<p>MIÉRCOLES - 14 DÍA DEL CARISMA DE LA CONSOLACIÓN 1º: Arroz Tres Delicias (daditos de tortilla, de jamón york y maíz) 2º: Merluza a la Romana G: Ensalada del Chef (lechuga, tomate, queso y jamón) Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 775</td> <td>Proteínas: 29,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 98,8</td> <td>Grasas: 28,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 775	Proteínas: 29,4	Hidratos de carbono: 98,8	Grasas: 28,3	<p>JUEVES - 15 1º: Patatas Estofadas con Verduras 2º: San Jacobo Casero de Jamón y Queso G: Ensalada Variada (lechuga, tomate, huevo y atún) Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 765</td> <td>Proteínas: 23,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 95,1</td> <td>Grasas: 29,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 765	Proteínas: 23,6	Hidratos de carbono: 95,1	Grasas: 29,9	<p>VIERNES - 16 1º: Puré de Verduras Judías Verdes con Tomate 2º: Filete Ruso de Ternera G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 786</td> <td>Proteínas: 37,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 49,4</td> <td>Grasas: 47,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 786	Proteínas: 37,1	Hidratos de carbono: 49,4	Grasas: 47,2
Kilocalorías: 756	Proteínas: 37,8																							
Hidratos de carbono: 91	Grasas: 25																							
Kilocalorías: 751	Proteínas: 29,4																							
Hidratos de carbono: 92,7	Grasas: 24,8																							
Kilocalorías: 775	Proteínas: 29,4																							
Hidratos de carbono: 98,8	Grasas: 28,3																							
Kilocalorías: 765	Proteínas: 23,6																							
Hidratos de carbono: 95,1	Grasas: 29,9																							
Kilocalorías: 786	Proteínas: 37,1																							
Hidratos de carbono: 49,4	Grasas: 47,2																							
<p>LUNES - 19 1º: Arroz Blanco con Tomate 2º: Tortilla de Jamón G: Ensalada de Picadillo (tomate, pimiento, cebolla y aceitunas) Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 776</td> <td>Proteínas: 34</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 90,6</td> <td>Grasas: 29,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 776	Proteínas: 34	Hidratos de carbono: 90,6	Grasas: 29,3	<p>MARTES - 20 1º: Crema de Espinacas Espinacas a la Crema al Horno 2º: Albóndigas de Ternera en Salsa G: Patatas Dado y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 826</td> <td>Proteínas: 33,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 63,4</td> <td>Grasas: 45,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 826	Proteínas: 33,7	Hidratos de carbono: 63,4	Grasas: 45,9	<p>MIÉRCOLES - 21 1º: Coditos a la Carbonara 2º: Limanda a la Andaluza G: Ensalada César (lechuga, tomate, pollo, queso, picatostes y salsa César) Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 824</td> <td>Proteínas: 37,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 91,9</td> <td>Grasas: 31,8</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 824	Proteínas: 37,9	Hidratos de carbono: 91,9	Grasas: 31,8	<p>JUEVES - 22 1º: Fabada Asturiana 2º: Cinta de Lomo Adobada a la Plancha G: Ensalada con Zanahoria Rallada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 831</td> <td>Proteínas: 39,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 72,9</td> <td>Grasas: 37,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 831	Proteínas: 39,6	Hidratos de carbono: 72,9	Grasas: 37,3	<p>VIERNES - 23 1º: Sopa de Cocido con Estrellitas 2º: Jamoncitos de Pollo al Chilindrón G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Melocotón en Almíbar, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 791</td> <td>Proteínas: 32,5</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 89</td> <td>Grasas: 32,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 791	Proteínas: 32,5	Hidratos de carbono: 89	Grasas: 32,4
Kilocalorías: 776	Proteínas: 34																							
Hidratos de carbono: 90,6	Grasas: 29,3																							
Kilocalorías: 826	Proteínas: 33,7																							
Hidratos de carbono: 63,4	Grasas: 45,9																							
Kilocalorías: 824	Proteínas: 37,9																							
Hidratos de carbono: 91,9	Grasas: 31,8																							
Kilocalorías: 831	Proteínas: 39,6																							
Hidratos de carbono: 72,9	Grasas: 37,3																							
Kilocalorías: 791	Proteínas: 32,5																							
Hidratos de carbono: 89	Grasas: 32,4																							
<p>LUNES - 26 1º: Espirales a la Bella Aurora 2º: Varitas de Merluza (precocinado) G: Ensalada César (lechuga, tomate, pollo, queso, picatostes y salsa César) Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 839</td> <td>Proteínas: 32,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 92,8</td> <td>Grasas: 35,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 839	Proteínas: 32,9	Hidratos de carbono: 92,8	Grasas: 35,9	<p>MARTES - 27 1º: Paella Valenciana 2º: Filete de Pollo a la Plancha G: Ensalada del Chef (lechuga, tomate, queso y jamón) Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 801</td> <td>Proteínas: 35,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 102</td> <td>Grasas: 26,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 801	Proteínas: 35,2	Hidratos de carbono: 102	Grasas: 26,6	<p>MIÉRCOLES - 28 1º: Potaje de Garbanzos con Calabaza 2º: Tortilla de Queso G: Ensalada Murciana (tomate pera, cebolla, huevo, atún y aceitunas) Postre: Mandarina, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 796</td> <td>Proteínas: 44</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 71,3</td> <td>Grasas: 34,5</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 796	Proteínas: 44	Hidratos de carbono: 71,3	Grasas: 34,5	<p>JUEVES - 29 1º: Sopa de Puchero con Lluvia 2º: Lomo de Cerdo Asado en su Jugo G: Puré de Patata y Ensalada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 751</td> <td>Proteínas: 23,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 83,4</td> <td>Grasas: 33,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 751	Proteínas: 23,4	Hidratos de carbono: 83,4	Grasas: 33,6	<p>VIERNES - 30 1º: Crema de Zanahoria y Puerro Coliflor con Bechamel Gratinada 2º: Hamburguesa de Ternera con Ketchup G: Patatas Chips y Ensalada Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 747</td> <td>Proteínas: 60,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 54,4</td> <td>Grasas: 30,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 747	Proteínas: 60,3	Hidratos de carbono: 54,4	Grasas: 30,3
Kilocalorías: 839	Proteínas: 32,9																							
Hidratos de carbono: 92,8	Grasas: 35,9																							
Kilocalorías: 801	Proteínas: 35,2																							
Hidratos de carbono: 102	Grasas: 26,6																							
Kilocalorías: 796	Proteínas: 44																							
Hidratos de carbono: 71,3	Grasas: 34,5																							
Kilocalorías: 751	Proteínas: 23,4																							
Hidratos de carbono: 83,4	Grasas: 33,6																							
Kilocalorías: 747	Proteínas: 60,3																							
Hidratos de carbono: 54,4	Grasas: 30,3																							

La valoración nutricional ha sido elaborada por Francisco Javier Reques Dueñas, Colegiado nº 5652 de Madrid, mediante el Programa Dial. Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Recomendaciones para las cenas: La cena ha de complementar el resto de la ingesta del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. Siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena	Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Pescados	Carne magra o huevo
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas	Huevo	Pescado o carne
Carne	Pescado o huevo	Fruta o lácteo	Lácteo o fruta

Para completar la dieta en casa, hay que tener en cuenta el número total de raciones al día o a la semana según el grupo de alimentos:

PAN: DIARIO MÍNIMO 3 VECES	FRUTAS: DIARIO 2 A 4 VECES	ARROZ: SEMANAL 2 VECES	CARNE: SEMANAL 3 VECES
LECHE: DIARIO 2 A 4 VECES	HORTALIZAS: DIARIO 2 A 4 VECES	PASTA: SEMANAL 2 VECES	PESCADO: SEMANAL 4 VECES
PATATAS: DIARIO MÍNIMO 1 VEZ	ALIMEN. INTEGRALES: MES 2 A 3 VECES	LEGUMBRES: SEMANAL 2 A 3 VECES	HUEVOS: SEMANAL 3 A 4 VECES