


COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN Menú mes de ENERO de 2019

<p align="center"><u>NUESTRO EQUIPO</u> ESTÁ FORMADO POR PROFESIONALES DEL SECTOR, JUNTOS VELAMOS POR LA SALUD Y ALIMENTACIÓN DE TODAS LAS PERSONAS QUE UTILIZAN EL SERVICIO DE COMEDOR</p>	<p align="center">PARA CONTACTAR CON NOSOTROS: central@grimaud-logyst.com</p>	<p align="center">PARA LAS DIETAS BLANDAS O DE REGIMEN SE SOLICITA: <u>NOTA INFORMATIVA DE LOS PADRES O TUTORES</u></p>	<p align="center"><i>Grimaud Logyst y el Colegio Ntra. Sra. de la Consolación os desean Feliz y Próspero Año Nuevo</i></p>																					
<p align="center"><u>LUNES - 7</u> DÍA NO LECTIVO</p>	<p><u>MARTES - 8</u> 1º: Macarrones con Tomate y Queso 2º: Escalope de Pollo (precocinado) G: Ensalada Mixta Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 861</td> <td>Proteínas: 39,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 91,6</td> <td>Grasas: 35,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 861	Proteínas: 39,8	Hidratos de carbono: 91,6	Grasas: 35,6	<p><u>MIÉRCOLES - 9</u> 1º: Crema de Espinacas Espinacas con Bechamel Gratinadas 2º: Tortilla de Atún G: Ensalada César Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 647</td> <td>Proteínas: 27,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 58,6</td> <td>Grasas: 26,9</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 647	Proteínas: 27,6	Hidratos de carbono: 58,6	Grasas: 26,9	<p><u>JUEVES - 10</u> 1º: Sopa de Ave con Fideos 2º: Lomo Adobado a la Plancha G: Patatas Chips 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><u>VIERNES - 11</u> 1º: Judías Pintas con Arroz 2º: Merluza Empanada G: Ensalada Mixta Postre: Melocotón en Almíbar, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 803</td> <td>Proteínas: 24,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 111</td> <td>Grasas: 25</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 803	Proteínas: 24,1	Hidratos de carbono: 111	Grasas: 25				
Kilocalorías: 861	Proteínas: 39,8																							
Hidratos de carbono: 91,6	Grasas: 35,6																							
Kilocalorías: 647	Proteínas: 27,6																							
Hidratos de carbono: 58,6	Grasas: 26,9																							
Kilocalorías: 751	Proteínas: 23,4																							
Hidratos de carbono: 83,4	Grasas: 33,6																							
Kilocalorías: 803	Proteínas: 24,1																							
Hidratos de carbono: 111	Grasas: 25																							
<p><u>LUNES - 14</u> 1º: Espaguetis Boloñesa 2º: Tortilla de Jamón G: Ensalada con Maíz Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 801</td> <td>Proteínas: 30,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Grasas: 23,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 801	Proteínas: 30,2	Hidratos de carbono: 107	Grasas: 23,4	<p><u>MARTES - 15</u> 1º: Arroz Blanco con Tomate 2º: Limanda Rebozada G: Ensalada Mixta Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 807</td> <td>Proteínas: 30,4</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 109</td> <td>Grasas: 22</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 807	Proteínas: 30,4	Hidratos de carbono: 109	Grasas: 22	<p><u>MIÉRCOLES - 16</u> 1º: Crema de Calabacín Judías Verdes con Tomate 2º: Pollo Asado en su Jugo G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Macedonia, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 699</td> <td>Proteínas: 29,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 57,8</td> <td>Grasas: 37</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 699	Proteínas: 29,3	Hidratos de carbono: 57,8	Grasas: 37	<p><u>JUEVES - 17</u> 1º: Lentejas Burgalesas 2º: Filete Ruso de Ternera G: Ensalada Variada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 804</td> <td>Proteínas: 40,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 94,1</td> <td>Grasas: 30</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 804	Proteínas: 40,2	Hidratos de carbono: 94,1	Grasas: 30	<p><u>VIERNES - 18</u> 1º: Patatas Guisadas con Verduras 2º: Escalope de Cerdo G: Ensalada con Zanahoria Rallada Postre: Lácteo, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 730</td> <td>Proteínas: 35,7</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 79,2</td> <td>Grasas: 28,2</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 730	Proteínas: 35,7	Hidratos de carbono: 79,2	Grasas: 28,2
Kilocalorías: 801	Proteínas: 30,2																							
Hidratos de carbono: 107	Grasas: 23,4																							
Kilocalorías: 807	Proteínas: 30,4																							
Hidratos de carbono: 109	Grasas: 22																							
Kilocalorías: 699	Proteínas: 29,3																							
Hidratos de carbono: 57,8	Grasas: 37																							
Kilocalorías: 804	Proteínas: 40,2																							
Hidratos de carbono: 94,1	Grasas: 30																							
Kilocalorías: 730	Proteínas: 35,7																							
Hidratos de carbono: 79,2	Grasas: 28,2																							
<p><u>LUNES - 21</u> 1º: Arroz Tres Delicias 2º: Pescado Adobado G: Ensalada Variada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 815</td> <td>Proteínas: 32,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 108,2</td> <td>Grasas: 22,5</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 815	Proteínas: 32,1	Hidratos de carbono: 108,2	Grasas: 22,5	<p><u>MARTES - 22</u> 1º: Sopa de Cocido con Estrellitas 2º: Pollo Asado al Limón G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 848</td> <td>Proteínas: 36,1</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 95,9</td> <td>Grasas: 33,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 848	Proteínas: 36,1	Hidratos de carbono: 95,9	Grasas: 33,4	<p><u>MIÉRCOLES - 23</u> 1º: Potaje de Garbanzos con Chorizo 2º: Tortilla Española G: Pimientos Asados y Ensalada Postre: Mandarina, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 885</td> <td>Proteínas: 24,9</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 105</td> <td>Grasas: 32,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 885	Proteínas: 24,9	Hidratos de carbono: 105	Grasas: 32,4	<p><u>JUEVES - 24</u> 1º: Espirales con Tomate y Albahaca 2º: San Jacobo Casero de Jamón y Queso G: Ensalada con Remolacha Rallada Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 943</td> <td>Proteínas: 33,8</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 109</td> <td>Grasas: 35,3</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 943	Proteínas: 33,8	Hidratos de carbono: 109	Grasas: 35,3	<p><u>VIERNES - 25</u> 1º: Puré de Verduras Menestra de Verduras Salteadas 2º: Albóndigas de Ternera en Salsa G: Patatas Dado y Ensalada Postre: Melocotón en Almíbar, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 992</td> <td>Proteínas: 43,6</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 84,6</td> <td>Grasas: 39,6</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 992	Proteínas: 43,6	Hidratos de carbono: 84,6	Grasas: 39,6
Kilocalorías: 815	Proteínas: 32,1																							
Hidratos de carbono: 108,2	Grasas: 22,5																							
Kilocalorías: 848	Proteínas: 36,1																							
Hidratos de carbono: 95,9	Grasas: 33,4																							
Kilocalorías: 885	Proteínas: 24,9																							
Hidratos de carbono: 105	Grasas: 32,4																							
Kilocalorías: 943	Proteínas: 33,8																							
Hidratos de carbono: 109	Grasas: 35,3																							
Kilocalorías: 992	Proteínas: 43,6																							
Hidratos de carbono: 84,6	Grasas: 39,6																							
<p><u>LUNES - 28</u> 1º: Coditos a la Bella Aurora 2º: Tortilla de Queso G: Ensalada Variada Postre: Yogur, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 817</td> <td>Proteínas: 27,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 113</td> <td>Grasas: 28,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 817	Proteínas: 27,3	Hidratos de carbono: 113	Grasas: 28,7	<p><u>MARTES - 29</u> 1º: Arroz a la Milanesa con Salchichas 2º: Lomo de Cerdo a la Plancha G: Ensalada Tropical Postre: Manzana, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 842</td> <td>Proteínas: 28,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 107</td> <td>Grasas: 31,4</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 842	Proteínas: 28,3	Hidratos de carbono: 107	Grasas: 31,4	<p><u>MIÉRCOLES - 30</u> 1º: Crema de Puerro y Zanahorias Coliflor con Bechamel Gratinada 2º: Hamburguesa de Ternera con Ketchup G: Patatas Fritas y Ensalada Postre: Naranja, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 793</td> <td>Proteínas: 32,2</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 51,6</td> <td>Grasas: 48,7</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 793	Proteínas: 32,2	Hidratos de carbono: 51,6	Grasas: 48,7	<p><u>JUEVES - 31</u> 1º: Patatas Guisadas con Pollo 2º: Merluza a la Romana G: Ensalada César Postre: Plátano, fruta variada y pan</p> <table border="1"> <tr> <td>Kilocalorías: 677</td> <td>Proteínas: 28,3</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono: 81,7</td> <td>Grasas: 24,1</td> </tr> </table>	Kilocalorías: 677	Proteínas: 28,3	Hidratos de carbono: 81,7	Grasas: 24,1	<p align="center">TODOS LOS MIÉRCOLES EL PAN ES INTEGRAL</p>				
Kilocalorías: 817	Proteínas: 27,3																							
Hidratos de carbono: 113	Grasas: 28,7																							
Kilocalorías: 842	Proteínas: 28,3																							
Hidratos de carbono: 107	Grasas: 31,4																							
Kilocalorías: 793	Proteínas: 32,2																							
Hidratos de carbono: 51,6	Grasas: 48,7																							
Kilocalorías: 677	Proteínas: 28,3																							
Hidratos de carbono: 81,7	Grasas: 24,1																							

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