

2017

Menú

Ordinary menu

COLEGIO
CHESTERTON

NOVEMBER

LUNES Monday 6		MARTES Tuesday 7		MIÉRCOLES Wednesday 8		JUEVES Thursday 9		VIERNES Friday 10	
PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 615 Prot. 39 Lip. 33 H. Carb. 73		CREMA DUBARRY <i>Cream of cauliflower</i> CAZÓN EN SALSA <i>Dogfish with sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 586 Prot. 41 Lip. 35 H. Carb. 67		FESTIVO 0 0 0 0 0 0 0 0 0		JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i> FLAMENQUINES CON ENSALADA <i>Ham, pork and cheese in batter with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 512 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 57		ESPIRALES CON SALSA AURORA <i>Spiral pasta with béchamel and tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 601 Prot. 62 Lip. 27 H. Carb. 71	
LUNES Monday 13		MARTES Tuesday 14		MIÉRCOLES Wednesday 15		JUEVES Thursday 16		VIERNES Friday 17	
SOPA DE PESCADO <i>Fish soup</i> HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA <i>Villarroy eggs with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 705 Prot. 33 Lip. 21 H. Carb. 78		CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 573 Prot. 37 Lip. 28 H. Carb. 70		JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> LACÓN AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA <i>Roast ham with apple purée</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 699 Prot. 37 Lip. 24 H. Carb. 73		GUISANTES CON JAMÓN <i>Green peas with ham</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 599 Prot. 27 Lip. 26 H. Carb. 69		MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL LIMÓN CON CALABACIN ORLY <i>Hake with lemon sauce and courgette in batter</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 73	
LUNES Monday 20		MARTES Tuesday 21		MIÉRCOLES Wednesday 22		JUEVES Thursday 23		VIERNES Friday 24	
PATATAS A LA MARINERA <i>Potato stew with seafood</i> REVUELTO DE HUEVO CON FRANKFURT <i>Scrambled eggs with frankfurters</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 673 Prot. 33 Lip. 24 H. Carb. 67		CREMA ALICIA <i>Carrot and pumpkin cream</i> FILETES RUSOS CON PATATAS FRITAS <i>Hamburger steak with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 643 Prot. 43 Lip. 26 H. Carb. 65		SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 659 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74		COLIFLOR REBOZADA <i>Cauliflower in batter</i> MAGRO ESTOFADO CON PATATITAS <i>Pork stew with potatoes</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 701 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 69		ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> ABADEJO CON PATATAS AL HORNO <i>Roast haddock with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 696 Prot. 34 Lip. 27 H. Carb. 71	
LUNES Monday 27		MARTES Tuesday 28		MIÉRCOLES Wednesday 29		JUEVES Thursday 30			
CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO <i>Broccoli cream with cheese</i> ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TOMATE <i>Chicken meatballs with tomato sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 629 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 43		JORNADA GASTRONÓMICA LA RIOJA PATATAS A LA RIOJANA BACALAO A LA RIOJANA NATILLAS		ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO <i>White beans with sausage</i> LOMO A LA NARANJA CON PATATA DADO <i>Pork loin with orange sauce</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 711 Prot. 38 Lip. 30 H. Carb. 60		HERVIDO VALENCIANO <i>Green beans stew</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENALADA <i>Hake steak in batter with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 490 Prot. 26 Lip. 38 H. Carb. 74			

Recomendaciones Cenas



La Pirámide NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos **paralelamente** con las de distintas actividades de ejercicio físico.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.