

2017

Menú

Ordinary menu

COLEGIO
CHESTERTON

NOVEMBER

		MIÉRCOLES Wednesday 1		JUEVES Thursday 2		VIERNES Friday 3			
		FESTIVO		JUDIAS VERDES CON TOMATE Green beans with tomato sauce FLAMENQUINES CON ENSALADA Ham, pork and cheese in batter with salad FRUTA / FRUIT		ESPIRALES CON SALSA AURORA Spiral pasta with béchamel and tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce LÁCTEO/ DAIRY			
		0 0 0 0 0 0 0 0 0		Kcal. 512 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 57		Kcal. 601 Prot. 62 Lip. 27 H. Carb. 71			
LUNES Monday 6		MARTES Tuesday 7		MIÉRCOLES Wednesday 8		JUEVES Thursday 9		VIERNES Friday 10	
PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad FRUTA / FRUIT		CREMA DUBARRY Cream of cauliflower CAZÓN EN SALSA Dogfish with sauce LÁCTEO/ DAIRY		SOPA DE COCIDO Cocido soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY		BRÓCOLI CON PATATITAS Broccoli with potatoes ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY Veal meatballs with baby carrot LÁCTEO/ DAIRY		ARROZ CALDOSO Rice stew HAMBURGUESA DE CALAMAR AL HORNO CON MAHONESA Roast squid burger with mayonnaise FRUTA / FRUIT	
Kcal. 615 Prot. 39 Lip. 33 H. Carb. 73		Kcal. 586 Prot. 41 Lip. 35 H. Carb. 67		Kcal. 639 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74		Kcal. 573 Prot. 31 Lip. 23 H. Carb. 64		Kcal. 691 Prot. 35 Lip. 25 H. Carb. 70	
LUNES Monday 13		MARTES Tuesday 14		MIÉRCOLES Wednesday 15		JUEVES Thursday 16		VIERNES Friday 17	
SOPA DE PESCADO Fish soup HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA Villarroy eggs with salad FRUTA / FRUIT		CREMA DE VERDURAS Vegetables cream ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice LÁCTEO/ DAIRY		JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew LACÓN AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA Roast ham with apple purée ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT		GUISANTES CON JAMÓN Green peas with ham CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips LÁCTEO/ DAIRY		MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Macaroni with tomato sauce and cheese MERLUZA AL LIMÓN CON CALABACIN ORLY Hake with lemon sauce and courgette in batter FRUTA / FRUIT	
Kcal. 705 Prot. 33 Lip. 21 H. Carb. 78		Kcal. 573 Prot. 37 Lip. 28 H. Carb. 70		Kcal. 699 Prot. 37 Lip. 24 H. Carb. 73		Kcal. 599 Prot. 27 Lip. 26 H. Carb. 69		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 Potato stew with seafood REVUELTO DE HUEVO CON FRANKFURT Scrambled eggs with frankfurters FRUTA / FRUIT		CREMA ALICIA Carrot and pumpkin cream FILETES RUSOS CON PATATAS FRITAS Hamburger steak with chips LÁCTEO/ DAIRY		SOPA DE COCIDO Cocido soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY		COLIFLOR REBOZADA Cauliflower in batter MAGRO ESTOFADO CON PATATITAS Pork stew with potatoes LÁCTEO/ DAIRY		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce ABADEJO CON PATATAS AL HORNO Roast haddock with potatoes FRUTA / FRUIT	
Kcal. 673 Prot. 33 Lip. 24 H. Carb. 67		Kcal. 643 Prot. 43 Lip. 26 H. Carb. 65		Kcal. 659 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74		Kcal. 701 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 69		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 Broccoli cream with cheese ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TOMATE Chicken meatballs with tomato sauce FRUTA / FRUIT		JORNADA GASTRONÓMICA LA RIOJA		ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO White beans with sausage LOMO A LA NARANJA CON PATATA DADO Pork loin with orange sauce ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT		HERVIDO VALENCIANO Green beans stew RODAJA DE MERLUZA CON ENALADA Hake steak in batter with salad LÁCTEO/ DAIRY			
Kcal. 629 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 43				Kcal. 711 Prot. 38 Lip. 30 H. Carb. 60		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.