

SCHOOL MENU PRE-SCHOOL. APRIL 2018

LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
MACARRONES BOLOÑESA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA	BOLOGNESE MACARONI BATTERED HAKE WITH SALAD FRUIT	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR	STEWED LENTILS WITH VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD YOGHOURT	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA	WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS IN SAUCE FRUIT	PATATAS ESTOFADAS CON CARNE NUGGET DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	STEWED POTATOES WITH MEAT FRIED CHICKEN WITH SALAD FRUIT	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO ACTIMEL	NOODLE SOUP COCIDO (CHICKPEAS, CABBAGE, MEAT) FRUIT
LUNES 9		MARTE 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
PAELLA DE VERDURAS RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	VEGETABLE PAELLA BATTERED SQUID WITH LETTUCE AND CORN SALAD FRUIT	CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE YOGUR	CARROT PURÉE MEAT LASAGNA YOGHOURT	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA DE JAMÓN YORK CON PISTO FRUTA	STEWED RED BEANS WITH RICE HAM OMELETTE WITH RATATOUILLE FRUIT	PURÉ DE VERDURA POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA	VEGETABLE PUREE ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT	CODITOS CON CHISTORRA HALIBUT CON PATATAS PANADERAS ACTIMEL	PASTA WITH CHISTORRA ROAST HALIBUT WITH POTATOES ACTIMEL
LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
ESPAGUETTIS CARBONARA MERLUZA A LA ROMANA CON SALSA ALI-OLI FRUTA	SPAGHETTI IN CARBONARA SAUCE BATTERED HAKE WITH ALI OLI SAUCE FRUIT	JUDÍAS VERDES CON PATATA POLLO ASADO EN SALSA YOGUR	GREEN BEANS WITH POTATOES ROAST CHICKEN YOGHOURT	LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	STEWED LENTILS WITH CHORIZO TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT	CREMA DE CALACÍN RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA	COURGETTE PUREE BEEF RAGOUT WITH CHIPS FRUIT	MACARRONES BOLOÑESA JAMÓN DE CERDO ASADO CON VERDURITAS DADO ACTIMEL	MACARONI IN BOLOGNESE SAUCE ROAST PORK LOIN WITH VEGETABLES ACTIMEL
LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
PATATAS ESTOFADAS CON COSTILLAS HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA	STEWED POTATOES WITH RIBS TUNA HAMBURGER WITH SALAD FRUIT	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR	NOODLE SOUP COCIDO (CHICKPEAS, CABBAGE, MEAT) FRUIT	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA	VEGETABLE PUREE WHITE SAUSAGES WITH CHIPS FRUIT	FIDEUA MIXTA TORTILLA DE PATATA CON PISTO FRUTA	FIDEUA (NOODLES) SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE	JUDIAS BLANCAS FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA ACTIMEL	STEWED WHITE BEANS BREADED CHICKEN STEAK WITH SALAD YOGHOURT
LUNES 30									
NO LECTIVO									

Los valores que figuran en la *tabla 2* aportan la siguiente información:

La norma o recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo sobre ingestas diarias de energía y nutrientes para niños de 1 a 4 años.

Los valores medios de energía y nutrientes que aporta el menú mensual.

Los porcentajes de energía y nutrientes que aporta el menú escolar mensual en relación a la recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo.

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Hidratos de Carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Norma	1250	23			650	7
Media	629	28	31	60	144	4
%	50	120			22	62

tabla 2

El menú servido en el comedor del Colegio Helicón es **completo** al aportar, al menos, entre un 30 y un 40% de las necesidades nutricionales recomendadas para todo el día. Los requerimientos de calcio se aportan con las tomas adicionales al menú.

Para que la alimentación de los escolares sea adecuada deben cumplirse las siguientes recomendaciones:

- 2-4 raciones diarias de leche, yogur y queso.
- 3-4 raciones semanales de carnes.
- 3-4 raciones semanales de pescados.
- 3-4 raciones semanales de huevos.
- 4-6 raciones diarias de pan, cereales integrales, arroz, pasta y patatas.
- 2-4 raciones semanales de legumbres.
- 2-4 piezas de fruta al día.
- 3-4 raciones al día de verduras u hortalizas.
- Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

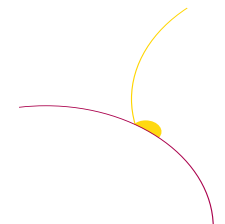
La cena debe ser similar a la comida sin repetir los grupos de alimentos. Debe aportar el 30% de las necesidades energéticas diarias.

Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.



SCHOOL MENU PRE-SCHOOL

APRIL 2018



Colegio Helicón
C/ Maria Curie, 19
28540 VALDEMORO
T. 91 875 22 32
Fx. 91 875 35 48