



	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	KCAL	790
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) DELICIAS DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN	CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) YOGUR DE SABORES PAN	HIDRATOS DE CARBONO	95
					PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	29
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	KCAL	876
ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	MACARRONES CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA A LA ANDALUZA FRUTA PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CINTA DE LOMO CON PISTO FRUTA PAN	JORNADA ALEMANA SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS YOGUR DE SABORES PAN	HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	34
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	KCAL	802
CODITOS CON VERDURAS FILETE DE LENGUADINA EN SALSA FRUTA PAN	CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria, calabaza) HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE FRUTA PAN	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LA HUERTA YOGUR DE SABORES PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con zanahoria, huevo y jamón) SUPREMA DE MERLUZA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	101
					PROTEÍNAS	32
					LÍPIDOS	32
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31		KCAL	857
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN LOMO DE DE SAJONIA EN SALSA FRUTA PAN	TIBURONES BOLOÑESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO TIRAS DE POLLO CON TOMATE PROFITEROLES CON NATA Y CHOCOLATE PAN		HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	35

RECOMENDACIONES MENÚ ESCOLAR

Los valores que figuran en el menú aportan la siguiente información:

La **Agencia española de seguridad alimentaria** recomienda que, en la **etapa de 3 a 6 años**, es necesario:

Educar a comer de todo.

Atenderse las necesidades de energía al tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.

Cuidarse el aporte de proteínas de muy buena calidad (carnes, pescado, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.

Iniciar en el hábito de un desayuno completo.

Evitar el abuso de dulces, "chucherías" y refrescos.

El menú servido en el comedor del Colegio Hélicon es **completo** al aportar, al menos, entre un 30 y un 40% de las necesidades nutricionales recomendadas para todo el día.

El menú servido a alumnos con intolerancia al gluten sustituirá la pasta por puré de verdura o arroz, así como los rebozados ofreciendo filetes a la plancha.

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 y leche al día.
- 3-4 raciones al día de verduras u hortalizas.
- Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.

Cualquier información sobre alérgenos será facilitada por la Jefa de Cocina

ENERO 2019

2º CICLO EDUCACIÓN INFANTIL



C/María Curie, 19. 28342 Valdemoro (Madrid) · T 91 875 22 32 · F 91 875 35 48 · Info@colegiohelicon.com

www.colegiohelicon.org