



MENÚ PRIMARIA-SECUNDARIA FEBRERO 2019



				VIERNES 1	KCAL	973	
				ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	134	
					PROTEÍNAS	37	
					LÍPIDOS	32	
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	KCAL	899	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA PAN	TALLARINES CON VERDURAS FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA DE PATATA CON TOMATE GELATINA DE FRUTAS PAN	CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICA FILETE DE PAVO EN SALSA DE TOMATE FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	105	
					PROTEÍNAS	39	
					LÍPIDOS	33	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	KCAL	897	
ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, huevo, jamón) LOMOS DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA PAN	GUISO DE PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON TOMATE FRUTA PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CROQUETAS DE LA ABUELA Y EMPANADILLAS DE ATÚN YOGUR DE SABORES PAN	SOPA DE PICADILLO REDONDO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS (con patata, zanahoria, calabacín y calabaza) FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑÓN FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	100	
					PROTEÍNAS	38	
					LÍPIDOS	35	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 262	KCAL	906	
MACARRONES CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria y calabaza) HAMBURGUESA COMPLETA CON QUESO FRUTA PAN	PATATAS CON COSTILLAS LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LA HUERTA NATILLAS PAN	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	115	
					PROTEÍNAS	37	
					LÍPIDOS	34	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28			KCAL	886
GUISANTES REAHOGADOS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) LOMO DE CERDO CON CEBOLLA CARAMELIZADA YOGUR DE SABORES PAN	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO FINGER DE POLLO CON PATATAS FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	107		
				PROTEÍNAS	33		
				LÍPIDOS	36		

RECOMENDACIONES MENÚ ESCOLAR

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

La norma o recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo sobre ingestas diarias de energía y nutrientes para niños de 6 a 10 años, de 10 a 13 años y de 13 a 16 años, respectivamente.

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.

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. La ensalada variada se elabora c/ tomate, lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y atún. Todos los días en los que el postre es un lácteo también se ofrece fruta.

La **Agencia española de seguridad alimentaria** recomienda que en la **etapa de 7 a 12 años** se cuide el aporte energético de la dieta (las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias), controlando el peso y el ritmo de desarrollo de niñas y niños. Sus preferencias alimentarias se van definiendo y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. Los consejos para estas edades:

Evitar el abuso de dulces, refrescos, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.

Existen alimentos imprescindibles que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo como:

- todos los días: lácteos, frutas, verduras, ensaladas,
- alternando: carnes, transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
- legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana.

En la **etapa de los 13 a 16 años** se produce el denominado "estirón", lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto. Se aconseja:

Deben vigilarse los excesos para no caer en el sobrepeso o la obesidad.

La familia debe supervisar el tipo de dietas que siguen las chicas y chicos de esta edad para evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas.

Cualquier información sobre alérgenos será facilitada por la Jefa de Cocina.

FEBRERO 2019 PRIMARIA Y SECUNDARIA



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

www.colegiohelicon.org