

SCHOOL MENU 2nd PRE-SCHOOL. APRIL 2018

LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
NO LECTIVO		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 Y LECHE	WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS IN SAUCE FRUIT AND MILK	PATATAS ESTOFADAS CON CARNE NUGGET DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	STEWED POTATOES WITH MEAT FRIED CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK	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 FRUTA Y LECHE	VEGETABLE PAELLA BATTERED SQUID WITH LETTUCE AND CORN SALAD FRUIT AND MILK	CREMA DE ZANAHORIAS LASAÑA DE CARNE YOGUR	CARROT PURÉE MEAT LASAGNA YOGHOURT	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA DE JAMÓN YORK CON PISTO FRUTA Y LECHE	STEWED RED BEANS WITH RICE HAM OMELETTE WITH RATATOUILLE FRUIT AND MILK	PURÉ DE VERDURA POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE	VEGETABLE PUREE ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK	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 Y LECHE	SPAGHETTI IN CARBONARA SAUCE BATTERED HAKE WITH ALI OLI SAUCE FRUIT AND MILK	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 Y LECHE	STEWED LENTILS WITH CHORIZO TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	CREMA DE CALACÍN RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE	COURGETTE PUREE BEEF RAGOUT WITH CHIPS FRUIT AND MILK	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 Y LECHE	STEWED POTATOES WITH RIBS TUNA HAMBURGER WITH SALAD FRUIT AND MILK	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR	NOODLE SOUP COCIDO (CHICKPEAS, CABBAGE, MEAT) FRUIT	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE	VEGETABLE PUREE WHITE SAUSAGES WITH CHIPS FRUIT AND MILK	FIDEUA MIXTA TORTILLA DE PATATA CON PISTO FRUTA Y LECHE	FIDEUA (NOODLES) SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE FRUIT AND MILK	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 **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 (carne, 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.

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Hidratos de Carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Norma	1700	30			650	9
Media	712	32	36	64	241	5
%	42	108			37	51

tabla 2

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.



SCHOOL MENU 2nd PRE-SCHOOL APRIL 2018



Colegio Hélicón
C/ Maria Curie, 19
28340 VALDEMORO
T. 91 875 22 32
Fx. 91 875 35 48