



MENÚ PRIMARIA-SECUNDARIA DICIEMBRE 2018



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	KCAL	842
JUDÍAS VERDES Salteadas con bacon SALCHICHAS DE AVE CON PATATAS FRITAS FRUTA PAN	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	FESTIVO	FESTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	94
					PROTEÍNAS	38
					LÍPIDOS	33
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	KCAL	929
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) MERLUZA AL HORNO CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA PAN	JORNADA AMERICANA CREMA TEJANA CON PICATOSTES (crema de verduras) AMERICAN BURGUER CON BACON-QUESO BROWNIE DE CHOCOLATE PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimienta, cebolla y patata) CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN	SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE POLLO CON PATATAS DÓLAR FRUTA PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimienta, cebolla y patata) LOMO DE CERDO CON CEBOLLITA CARAMELIZADA YOGUR DE SABORES PAN	HIDRATOS DE CARBONO	105
					PROTEÍNAS	39
					LÍPIDOS	35
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	KCAL	920
GUISANTES Salteados con jamón TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN	ESPAGUETI CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	CREMA DE CALABACÍN (con zanahoria, calabacín y patata) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD ARROZ CON TOMATE FINGERS DE POLLO CON SALSA BARBACOA COPA DE CHOCOLATE PAN	HIDRATOS DE CARBONO	114
					PROTEÍNAS	33
					LÍPIDOS	34
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	KCAL	
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
LUNES 31					KCAL	
NO LECTIVO					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

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 par 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.

DICIEMBRE 2018 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