



## 2º CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

# 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) HAMBURGUESA CON TOMATE YOGUR DE SABORES PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, 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, pimiento, cebolla y patata) LOMO DE CERDO EN SALSA 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	CODITOS CON TOMATE 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 CON TOMATE YOGUR DE SABORES 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 **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

# DICIEMBRE 2018

## 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](http://www.colegiohelicon.org)