



# ESCUELA 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 O YOGUR PAN	ARROZ CON VERDURAS Y POLLO FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO ( con fideos ) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA O YOGUR 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 EN SALSA FRUTA O YOGUR PAN	JORNADA AMERICANA CREMA TEJANA CON PICATOSTES (crema de verduras) HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE POLLO CON PATATAS DÓLAR FRUTA O YOGUR PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) LOMO DE SAJONIA CON TOMATE FRUTA O YOGUR 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 O YOGUR PAN	CODITOS CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE CALABACÍN (con zanahoria, calabacín y patata) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO ( con fideos ) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA O YOGUR PAN	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EN SALSA FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	114
					PROTEÍNAS	33
					LÍPIDOS	34
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	KCAL	
NO LECTIVO	FESTIVO	CREMA DE VERDURAS (con patata, zanahoria, puerro y calabacín) LOMO DE SAJONIA EN SALSA FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
LUNES 31					KCAL	
NO LECTIVO					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

## RECOMENDACIONES MENÚ ESCOLAR

La norma o recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo sobre ingestas diarias de energía y nutrientes para niños de 1 a 4 años.

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 Helicón es **completo** al aportar, al menos, entre un 30 y un 40% de las necesidades nutricionales recomendadas para todo el día.

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 al día.

3-4 raciones al día de verduras u hortalizas.

Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

La cena debe ser similar a la comida sin repetir los grupos de alimentos. Debe aportar el 30% de las necesidades energéticas diarias.

Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.

Cualquier información sobre alérgenos será facilitada por el Jefe de Cocina

## DICIEMBRE 2018 ESCUELA INFANTIL



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

[www.colegiohelicón.org](http://www.colegiohelicón.org)