



# MENÚ PRIMARIA-SECUNDARIA ENERO 2019



	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>	<b>KCAL</b>	<b>790</b>
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN	CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) YOGUR DE SABORES PAN	HIDRATOS DE CARBONO	95
					PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	29
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>	<b>KCAL</b>	<b>876</b>
ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	MACARRONES CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA A LA ANDALUZA FRUTA PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CINTA DE LOMO CON PISTO FRUTA PAN	JORNADA ALEMANA SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS STRUDELL DE MANZANA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	34
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>	<b>KCAL</b>	<b>802</b>
TALLARINES CON VERDURAS ATÚN CON TOMATE FRUTA PAN	CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria, calabaza) HAMBURGUESA CON TOMATE Y PAPAS FRITAS FRUTA PAN	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LA HUERTA YOGUR DE SABORES PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con zanahoria, huevo y jamón) SUPREMA DE MERLUZA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	101
					PROTEÍNAS	32
					LÍPIDOS	32
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	<b>JUEVES 31</b>		<b>KCAL</b>	<b>857</b>
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN LOMO DE CERDO CON CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA PAN	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO TIRAS DE POLLO CON SALSAS BARBACOA PROFITEROLES CON NATA Y CHOCOLATE PAN		HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	35

# 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.

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