

<b>Menú</b> <b>Alergia leche</b>		<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b> <b>*Todos los menús se servirán sin queso</b>			<b>APRILE 2018</b>	
<b>Valoración nutricional</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>LIGURIA 6</b>	
Kcal: 586,31 Lípidos:20,29 Proteínas: 28,42 HdC:73,32	<i>FESTA</i>	<i>PASTA POMODORINI E BASILICO</i> <i>POLLO AL FORNO CON FAGIOLINI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>RISOTTO VEGETALE</i> <i>MERLUZZO CON PATATE LESSE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>MINESTRA DI VERDURE</i> <i>PIZZA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA CON TOMATE</i> <i>PERSICO E PISELLI</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
Kcal:514,09 Lípidos:16,91 Proteínas: 28,40 HdC:61,12	<i>PASTA MAMMA ROSA</i> <i>POLLO CON POMODORI E MAIS</i> <i>FRUTTA</i>	<i>MINESTRA DI LEGUMI</i> <i>SALMONE CON INSALATA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>RISO E PATATE</i> <i>ARROSTO DI MAIALE CON VERDURE MISTE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA CON MELANZANE</i> <i>FETTINE DI MANZO CON PATATE LESSE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>CREMA DI VERDURE</i> <i>LASAGNA DI PESCE</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>LOMBARDIA 19</b>	<b>20</b>	
Kcal: 530,25 Lípidos:16,11 Proteínas: 28,92 HdC:58,45	<i>PASTA ALLA MATRICIANA</i> <i>TACCHINO AI FERRI INSALATA MISTA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ZUPPA DI LENTICCHIE</i> <i>CALAMARI ZUCCHINE E CAROTE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>PASTA CON TOMATE</i> <i>POLPETTE DI POLLO CON POMODORI E MAIS</i> <i>FRUTTA</i>	<i>RISOTTO ALLA MILANESE</i> <i>COTOLETTA ALLA MILANESE CON PATATE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>MINISTRONE</i> <i>MERLUZZO AL LIMONE CON INSALATA</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>23</b>	<b>CALABRIA 24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27 MENU SPAGNOLO</b>	
Kcal: 547,81 Lípidos:19,40 Proteínas: 34,54 HdC:56,91	<i>PASTA AL POMODORO</i> <i>POLLO CON PEPERONI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>MACCARRUNI AL RAGÙ DI MAIALE</i> <i>"PERSICO"CON SPINACI</i> <i>FRUTTA</i>	<i>FESTA</i>	<i>PASTA AL TONNO</i> <i>SALSICCE AL FORNO CON CAVOLFIORRE</i> <i>FRUTTA</i>	<i>POTAJE DE GARBANZOS</i> <i>LACON CON PATATAS</i> <i>FRUTTA</i>	
	<b>30</b>					
	<i>FESTA</i>					

Cenas recomendadas <b>Alergia leche</b>	SCUOLA ITALIANA DI MADRID				APRILE 2018
	<b>*Todos los menús se servirán sin queso</b>				
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	2	3	4	5	LIGURIA 6
	FESTA	PURÉ DE VERDURAS. EMPERADOR A LA PLANCHA. FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA DE PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	PURÉ DE PATATAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA
	9	10	11	12	13
	BROCOLÍ REHOGADO SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA	GUISANTES REHOGADOS POLLO A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA MIXTA CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN Y ESPINACAS FRUTA	BERENJENAS RELLENAS TORTILLA FRANCESA FRUTA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA CON PATATAS FRUTA
	16	17	18	LOMBARDIA 19	20
	COLIFLOR REHOGADA CINTA DE LOMO FRUTA	PURÉ DE ZANAHORIA Y ACELGAS TOSTA DE BOQUERONES Y TOMATE FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN TORTILLA FRANCESA FRUTA	CREMA DE ESPINACAS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA DE TOMATE Y VENTRESCA LENGUADO EN SALSA VERDE FRUTA
	23	CALABRIA 24	25	26	27 MENU SPAGNOLO
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA	ENSALADA DE PATATA, PEPINO, TOMATE, HUEVO DURO TOSTA DE JAMÓN Y CHAMPIÑÓN FRUTA	FESTA	SOPA DE FIDEOS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA EMPERADOR A LA PLANCHA FRUTA
	30				
	FESTA				



Controla el equilibrio nutricional de este menú

La cena completa las necesidades nutricionales diarias, debe ser variada y equilibrada preferiblemente con dos platos y postre. Deben servirse alimentos que complementen a los de la comida, (por ejemplo verdura si han tomado pasta o arroz en la comida, de segundo carne si se ha comido pescado y huevo)

La cena se puede acompañar con un consomé y se puede cambiar el tipo de carne y pescado (alternar azul y blanco). El lácteo puede ser yogur, queso, leche o cuajada. La fruta puede ser preparada como macedonia o zumo natural.