

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

Cenas recomendadas Alergia leche y huevo	SCUOLA ITALIANA DI MADRID				APRILE 2018
	*Todos los menús se servirán sin queso				
	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 PAVO A LA PLANCHA 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 TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO 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 LOMO A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA DE PATATA, PEPINO, TOMATE, MAÍZ 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.