

Menú Alergia al pescado y huevo		SCUOLA ITALIANA DI MADRID Los platos no llevarán mozzarella			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 FILETE DE TERNERA CON PATATE LESSE FRUTTA	MINESTRA DI VERDURE PIZZA FRUTTA	PASTA AL PESTO 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 YOGURT	MINESTRA DI LEGUMI TERNERA CON INSALATA FRUTTA	RISO E PATATE ARROSTO DI MAIALE CON VERDURE MISTE FRUTTA	PASTA CON MELANZANE FETTINE DI MANZO CON PATATE LESSE	CREMA DI VERDURE TERNERA 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 YOGURT	ZUPPA DI LENTICCHIE CALAMARI ZUCCHINE E CAROTE YOGURT	PASTA AI 4 FORMAGGI TERNERA A LA PLANCHA CON POMODORI E MAIS FRUTTA	RISOTTO ALLA MILANESE POLLO CON PATATE FRUTTA	MINISTRONE POLLO 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 YOGURT	MACCARRUNI AL RAGÙ DI MAIALE TERNERA CON SPINACI FRUTTA	FESTA	ARROZ CON TOMATE SALSICCE AL FORNO CON CAVOLFIORE FRUTTA	GARBANZOS CON ESPINACA LACON CON PATATAS ARROZ CON LECHE	
	30					
	FESTA					

Cenas recomendadas Alergia al pescado y huevo	SCUOLA ITALIANA DI MADRID				APRILE 2018
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	2	3	4	5	LIGURIA 6
	<i>FESTA</i>	<i>PURÉ DE VERDURAS. EMPANADILLAS DE JAMÓN Y POLLO LÁCTEO</i>	<i>ENSALADA DE TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE PATATA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LÁCTEO</i>	<i>PURÉ DE PATATAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA</i>
	9	10	11	12	13
	<i>BROCOLÍ REHOGADO TOSTA DE JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA</i>	<i>GUISANTES REHOGADOS POLLO A LA PLANCHA LÁCTEO</i>	<i>ENSALADA CAPRESE CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO FRUTA</i>	<i>BERENJENAS RELLENAS PAVO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>ARROZ CON TOMATE TERNERA CON PATATAS FRUTA</i>
	16	17	18	LOMBARDIA 19	20
	<i>COLIFLOR REHOGADA CINTA DE LOMO FRUTA</i>	<i>PURÉ DE ZANAHORIA Y ACELGAS SALCHICHAS FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE TOMATE TORTILLA DE TRIGO RELLENA DE PAVO Y PIMIENTOS FRUTA</i>	<i>CREMA DE ESPINACAS SEPIA A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PIZZA FRUTA</i>
	23	CALABRIA 24	25	26	27 MENU SPAGNOLO
	<i>ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA PATATAS ASADAS FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE PATATA, PEPINO, TOMATE TOSTA DE JAMÓN Y QUESO FRUTA</i>	<i>FESTA</i>	<i>SOPA DE FIDEOS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA FRUTA</i>
	30				
	<i>FESTA</i>				



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.