

	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	2 Patatas Ríojanas Potatoes/Ríojana s'style Cabalía en aceite con berenjena Mackerel in oil/withaubergine Fruta natural y pan Freshfruit and bread 602 Kcal 29.3 Prot 26.7g Lip 56.8g Hc	3 Sopa de cocido Soup/Mediterráneo s'style Pielota Alicantina Meatballs Alicantina Fruta natural y pan integral Freshfruit and wholemeal bread 664 Kcal 26.7 Prot 27.1g Lip 74.3g Hc	4 Judías verdes con jamón Green beans/withham Pollo en peptoria Chicken in peptoria Zumo de naranja natural y pan Freshorangejuice and bread 655Kcal 27.1 Prot26.5g Lip 48.8g Hc	5 Macarrones boloñesa Macaroni/Bolognese/Linanda al horno con champiñón Baked/mandar/withmushroom Queso fresco/membrillo y pan Freshcheese/with quince and bread 610 Kcal 19.7g Prot120g Lip53.9Hc
8 Arroz a la marinera con calamares y mejillones Seafood rice with squid and mussels Abadejo con tomate Abadejo with tomato sauce Fruta natural, leche y pan Freshfruit, milk and bread 696 Kcal 25.4g Prot 26.3g Lip 86.5g Hc	9 Estofado de lenteja y verduras Stewedlentil/with vegetables Tortilla de atún con calabacin Tuna omelette/withcourgette Fruta natural y pan Freshfruit and bread 619 Kcal 26.3g Prot 23g L175.6Hc	10 Tallarines gratinados con beicon Noodles/gratin/withbacon Pollo al chilindron , pimiento y tomate Chilindrone/withpepper and tomato Fruta natural y pan Freshfruit and bread 664 Kcal 28.2gProt 24.7g Lip 75Hc	11 Crema de verduras c/ picatostes Vegetables cream/withcroustons Albondigas castellanas y verduras Meatballs/with vegetables Zumo de naranja natural y pan Freshorangejuice and bread 601 Kcal 27.5 Prot 22 g Lip 68g Hc	12 Potaje de garbanzos con verduras Chickpeas, meat and vegetables Merluza a la Romana c/ mayonesa Battered/hake/withmayonnaise Yogur y pan Yogurt and bread 667 Kcal 24g Prot 26g Lip 83g Hc
15 Pasta de colores c/ brócoli y tomate Pasta/withbroccoli and tomato Chispitas de merluza con champiñón Hake chips/pia & mushrooms Fruta natural,leche y pan Freshfruit, milk and bread 764 Kcal 24g Prot 256g Lip 77.8g Hc	16 Estofado de legumbres con verduras Stewedlentil/with vegetables Pollo al horno con calabacin Bakedchicken/withcourgette Fruta natural y pan Freshfruit and bread 693 Kcal 34.6Prot 24g Lip 63.7g Hc	17 Paella mixta con magro y verduras Mixed paella with lean meat&veg. Tortilla de queso con pimiento verde Cheeseomelette/withgreenepeper Fruta natural y pan Freshfruit and bread 683 Kcal 27.1g Prot 31g Lip71Hc	18 Judías verdes con tomate y beicon Green beans/withtomato and bacon Filete de Halibut y patatas panadera Halibut/filet and bakedpotatoes Zumo de naranja natural y pan Freshorangejuice and bread 660 Kcal 31.8g Prot 24g Lip68Hc	19 Sopa de cocido Soup Complemento con garbanzos, carne y verdura Chickpeas, meat and vegetables Gelatina y pan Jelly and bread 662 Kcal 29Prot 22g Lip7.6Hc
22 Lentejas con verduras y chorizo Lentil/withvegetables and chorizo Tortilla de patata con ensalada Omelette withsalad Frutanatural, leche y pan Fresh fruit, milk and bread 737 Kcal 31.2g Prot 24.7g Lip67Hc	23 Espaguete c/ tomate y atún Espaghet/withtomatosauce&tuna Merluza tres delicias c/champiñón Delicatessen/hake&mushroom Fruta natural y pan Freshfruit and bread 701 Kcal 31.2g Prot 26lip 87Hc	24 Judías verdes rehogadas con patata Sautéedgreenebeans/withpotato Chuleta de Sajonia con patatas Saxono/chop/withfrifes Fruta natural y pan Freshfruit and bread 648 Kcal 18.3 g Prot 24g Lip 87g Hc	25 Empedrado de alubias blancas con verduras White beans/stewed/with vegetables Hamburguesa con pimientos Hamburger/withpeppers Zumo de naranja natural y pan Freshorangejuice and bread 678 Kcal 31.2g Prot 34.7g Lip 75g Hc	26 Arroz a la Cubana con huevo Boiled rice/withegg Filete de Halibut con alcachofas Halibut/filet/withartichokes Yogur de frutas y pan Fruit yogurt and bread 685 Kcal 28 Prot 24.6g Lip 78g Hc
29 Macarrones grat. c/beicon Macaroni/gratin/withbacon Merluza en salsa verde ciguantes Hake in Green sauce with peas Fruta natural, leche y pan Freshfruit, milk and bread 710 Kcal 30g Prot 27g Lip73Hc	30 Lentejas estofadas con magro Lentil/stewed/with lean meat Tortilla de York con pimiento York omelette/withpepper Fruta natural y pan Freshfruit and bread 687Kcal 27.1g Prot 32g Lip 65g Hc			

El menú diario se servirá con ensalada como entrante, variando los productos cada día.
A los alumnos de tres años, los días de verdura como entrante, se le servirá triturada

Es fundamental enseñar a nuestros alumnos/as los beneficios de una alimentación equilibrada y saludable, hará que el organismo de niños/as y adolescentes se forme de manera adecuada.

Consejos para una alimentación infantil Equilibrada y Saludable

El desayuno ha de ser la comida más importante del día y debe incluir lácteos, cereales y fruta.

Se deben realizar cinco comidas al día. A media mañana conviene tomar un pequeño almuerzo a base de queso fresco, jamón o fruta.

Evitar el consumo de bebidas gaseosas y azucaradas por que contienen una gran cantidad de calorías. Lo más sano y natural es beber mucha agua al día.

Se deben comer a diario cinco raciones de frutas y verduras. Cuatro o cinco huevos a la semana, pescado y carne, tres o cuatro veces por semana y legumbres dos o tres veces por semana.



Cenas Las 5 reglas de oro a seguir

Si su hijo toma en la comida:

1 Legumbre + Huevos

2 Arroz o Patatas + Pescado

3 Pasta + Pollo

4 Sopa + Ternera

5 Verdura + Carne de Cerdo

Debería cenar:

1 Pasta + Pollo (sin piel)

2 Sopa de Verduras + Huevo

3 Carne de Cerdo con Verduras

4 Arroz + Pescado

5 Sopa + Ternera

Todas las cenas deberían ser completadas con Fruta, Pan y Vaso de Leche o Queso

www.grupoandover.com



Comedores y Limpiezas, S.L.



No solo damos
de comer
también
enseñamos a "ello"

Curso 2021-2022

C/Ana de Austria, 107 1ªA
28050 Madrid -Telf. 91.811.95.98

info@grupoandover.com - www.grupoandover.com