

OCTUBRE

COLEGIO ÁNGEL LEÓN

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

3 ARROZ CON SALSA DE TOMATE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA Y LECHE RICE WITH TOMATO SAUCE ROAST COALFISH WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT AND MILK	4 ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA STEW BEANS SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	5 TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA CAELLA AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE TAGLIATELLE WITH NAPOLITAN SAUCE ROAST CAELLA WITH ONION AND TOMATO BREAD, FRUIT AND MILK	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL HORNO CON PATATAS PAN, FRUTA CREAM OF LEEK SOUP ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN YOGUR "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD YOGOURT	KCAL 689
10 CREMA DE CALABACÍN CON QUESO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN, FRUTA CREAM OF COURGETTE SOUP WITH CHEESE MEATBALLS WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT	11 MACARRONES CON TOMATE BUÑUELOS DE BACALAO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA Y LECHE MACARONI WITH TOMATO SAUCE COD FRITTERS WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT AND MILK	12 FESTIVO HOLIDAY	13 LENTEJAS A LA RIOJANA TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA RIOJANA STYLE LENTILS TUNA OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUTA	14 ARROZ A LA MILANESA JAMONCITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO PAN, YOGUR MILANESE STYLE RICE CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC STYLE MUSHROOM BREAD, YOGOURT	KCAL 691
17 ESPIRALES GRATINADOS HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS PAN, FRUTA Y LECHE GRATIN SPIRAL SCRAMBLED EGGS WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT AND MILK	18 ARROZ CON SALSA DE TOMATE ABADEJO A LAS FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA RICE WITH TOMATO SAUCE HERBS STYLE COALFISH WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT	19 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ESTOFADO DE PAVO PAN, FRUTA Y LECHE CREAM OF VEGETABLES SOUP WITH CROUTONS TURKEY STEW BREAD, FRUIT AND MILK	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	21 MENESTRA SALTEADA FILETE DE SAJONIA (LOMO) CON CALABACÍN REBOZADO PAN, YOGUR SAUTEED MIXED VEGETABLES PORK CHOPS (LOIN) WITH FRIED COURGETTE BREAD, YOGOURT	KCAL 702
24 CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS PAN, FRUTA Y LECHE CREAM OF CARROT SOUP HAMBURGER WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT AND MILK	25 LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL PAN, FRUTA EN ALMIBAR LENTILS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH TOMATO BREAD, FRUIT IN SYRUP SAUCE	26 PAELLA DE VERDURAS SUQUET DE PESCADO (FOGONERO) PAN, FRUTA Y LECHE PAELLA WITH VEGETABLES COALFISH SUQUET BREAD FRUIT AND MILK	27 JUDÍAS VERDES SALTEADAS FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA SAUTEED GREEN BEANS CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT	28 CODITOS EN SALSA BOLOÑESA MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, YOGUR MACARONI WITH BOLOGNESE SAUCE BATTERED HAKE FILLET WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, YOGOURT	KCAL 692
31 FESTIVO HOLIDAY	 <p>GANA UN AÑO DE COMEDOR gratis! Entra en nuestra web: www.elgustodecrecer.es y ¡descúbrelo! Promoción válida del 1 de junio al 15 de octubre de 2011</p>				

APRENDE LAS PROPORCIONES RECOMENDADAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA:

Hidratos de carbono (patatas, arroz, pastas variadas, pan, etc.):
4-6 raciones/día

Frutas y verduras –fuente de vitaminas y minerales–, y aceite de oliva:
3-5 raciones/día

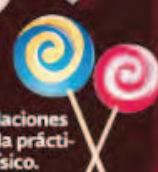
Leche y derivados lácteos –ricos en proteínas y fuente de calcio:
2-4 raciones/día

Carnes magras, aves, pescados, huevos y legumbres:
3-4 raciones/semana

Embutidos y carnes grasas:
de manera ocasional

Dulces, bollería industrial y grasas:
consumo muy moderado

*Todas estas recomendaciones deben combinarse con la práctica regular de ejercicio físico.



Encuentra más información en nuestra web:
www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que...?

La pirámide nutricional es una guía de los alimentos que se deben consumir para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.