

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>DIA 3</b></p> <p>Spaghetti Boloñesa Rosada c/ Ensalada Fruta</p> <p>Calorías 983    H. Carbono 73 Proteínas 40    Lípidos 36</p>	<p><b>DIA 4</b></p> <p>Lentejas con Chorizo Tortilla Campesina Fruta y lácteo</p> <p>Calorías 850    H. Carbono 75 Proteínas 38    Lípidos 41</p>	<p><b>DIA 5</b></p> <p>Paella Mixta Pavo Loncheado con Ensalada Yoghourt</p> <p>Calorías 798    H. Carbono 85 Proteínas 30    Lípidos 63</p>	<p><b>DIA 6</b></p> <p>Judías Blancas Rabas de Calamar c/ensalada Fruta</p> <p>Calorías 969    H. Carbono 130 Proteínas 45    Lípidos 45</p>	<p><b>DIA 7</b></p> <p>Ensalada Campera Filete de Pollo c/tomate Fruta y Lácteo</p> <p>Calorías 818    H. Carbono 55 Proteínas 56    Lípidos 41</p>
<p><b>DIA 10</b></p> <p>Caracolas con Chorizo Cinta de Lomo c/Ensalada Fruta</p> <p>Calorías 755    H. Carbono 96 Proteínas 29    Lípidos 391</p>	<p><b>DIA 11</b></p> <p>Potaje de Garbanzos Tortilla Española c/ Ensalada Fruta y lácteo</p> <p>Calorías 985    H. Carbono 65 Proteínas 42    Lípidos 38</p>	<p><b>DIA 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA 13</b></p> <p>Sopa de Picadillo Filete de Merluza con guisantes Fruta</p> <p>Calorías 830    H. Carbono 75 Proteínas 43    Lípidos 41</p>	<p><b>DIA 14</b></p> <p>Crema de Calabaza Flamenquines c/ensalada Fruta y Lácteo</p> <p>Calorías 718    H. Carbono 41 Proteínas 56    Lípidos 36</p>
<p><b>DIA 17</b></p> <p>Arroz con blanco con tomate Lenguado con ensalada Fruta y Lácteo</p> <p>Calorías 826    H. Carbono 78 Proteínas 35    Lípidos 42</p>	<p><b>DIA 18</b></p> <p>Judías Verdes Rehogadas Hamburguesa c/ Patatas Yoghourt</p> <p>Calorías 818    H. Carbono 55 Proteínas 56    Lípidos 41</p>	<p><b>DIA 19</b></p> <p>Macarrones con Tomate Pollo asado con ensalada Fruta</p> <p>Calorías 926    H. Carbono 78 Proteínas 35    Lípidos 46</p>	<p><b>DIA 20</b></p> <p>Patatas con Costillas Empanadillas c/ensalada Fruta y Lácteo</p> <p>Calorías 756    H. Carbono 55 Proteínas 33    Lípidos 42</p>	<p><b>DIA 21</b></p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta</p> <p>Calorías 910    H. Carbono 75 Proteínas 48    Lípidos 36</p>
<p><b>DIA 24</b></p> <p>Lentejas Madrileña Tortilla de Espinacas Fruta</p> <p>Calorías 830    H. Carbono 75 Proteínas 43    Lípidos 41</p>	<p><b>DIA 25</b></p> <p>Espirales con Verduras Ragouth de ternera Fruta y Lácteo</p> <p>Calorías 695    H. Carbono 52 Proteínas 23    Lípidos 40</p>	<p><b>DIA 26</b></p> <p>Sopa de Pescado Jamoncitos de pollo Ajillo Fruta</p> <p>Calorías 818    H. Carbono 55 Proteínas 56    Lípidos 41</p>	<p><b>DIA 27</b></p> <p>Judías Pintas Varitas de Merluza c/ ensalada Fruta y Lácteo</p> <p>Calorías 756    H. Carbono 75 Proteínas 45    Lípidos 58</p>	<p><b>MENU AUSTRIACO</b></p> <p>Tomatencremesuppe Wiener Schnitzel Manzana Asada</p>
<p><b>DIA 31</b></p> <p>Brocoli Chuleta Sajonia c/ Patatas Fruta y lácteo</p> <p>Calorías 896    H. Carbono 102 Proteínas 37    Lípidos 38</p>				

CONSEJO NUTRICIONAL: **EL DESAYUNO** : Ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno. Un niño en edad escolar que concurre a su colegio sin desayunar correctamente tiene dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso. Todas las funciones cerebrales, se han vinculado con el buen desayuno. Es importante tener en cuenta que el cerebro se alimenta de glucosa y funciona a través de ella. Lo que se debe tomar en un desayuno:

- Lácteos en general: leche, yogur, queso, que combinados con los cereales aportan proteínas de alto valor biológico, más calcio, hierro y zinc.
- Cereales en copos, galletas o pan: Son un buen vehículo energético y aportan hidratos de carbono a la dieta y por ende ayudan a la presencia de glucosa.
- Frutas y zumos: Para aportar las vitaminas hidrosolubles necesarias para el organismo (estas no se acumulan en el organismo) y deben ser incorporadas diariamente. Estas, también ayudarán al buen funcionamiento de intestino y órganos digestivos.

## Nuestras Sugerencias

**DESAYUNOS:** Fruta o Zumo  
Cereales o Bollería  
o Tostada con mantequilla/mermelada o aceite oliva  
Leche o Derivados

**MEDIA MAÑANA:** Fruta o Zumo y Lácteo

**MERIENDA:** Sándwich /Bocadillo- Fruta o Zumo y Lácteo

### **CENAS:**

**Lunes :** Espinacas, Pollo Plancha, Fruta y Lácteo  
**Martes:** Consomé, Cinta de Lomo, Fruta y Lácteo  
**Miércoles:** Pescado Romana con Guarnición, Fruta y Lácteo  
**Jueves:** Filete de Hígado con Menestra, Fruta y Lácteo.  
**Viernes:** Pizza, Ensalada, Fruta y Lácteo

**Lunes:** Pescado Azul con Ensalada, Fruta y Lácteo  
**Martes:** Consomé, Guiso de carne, Fruta y Lácteo.  
**Miércoles:** **SEGÚN COMIDA**  
**Jueves:** Filete a la Plancha con Champiñón, Fruta Lácteo.  
**Viernes:** Arroz Cubana, Fruta y Lácteo

**Lunes:** Sopa Juliana, Pollo en salsa , Fruta y Lácteo.  
**Martes:** Pescado al Horno con Guarnición, Fruta y Lácteo  
**Miércoles:** Verdura Entera, Tortilla, fruta y lácteo  
**Jueves:** Crema de Calabacín, Pavo Plancha, Fruta y Lácteo  
**Viernes:** Pasta, Ensalada, Fruta y Lácteo

**Lunes:** Puré de Verdura, Pescado azul, Fruta y Lácteo  
**Martes:** Arroz con Tomate,croquetas, Fruta y Lácteo.  
**Miércoles:** Verdura, Tortilla Española, Fruta y Lácteo.  
**Jueves:** Carne Asada con Puré, Fruta y Lácteo.  
**Viernes:** Pescado Romana con Guarnición, Fruta y Lácteo

**Lunes:** Pescado al Horno con Guarnición, Fruta y Lácteo.



*Conocer Madrid  
Plaza de Cuzco*

**TORREARIAS, S.A.**

Torrearias, 11 - Tfnos. 741 11 08 - 320 59 90  
28022 - MADRID