

**¡ HOLA!**  
**Soy CULLERETA y**  
**voy a haceros unas**  
**RECOMENDACIONES**

*Come todos los días distintos tipos de alimentos, para asegurar una dieta variada y sana.*

**Disfruta de la comida !!!**

**Comparte los tiempos de la comida con tu familia y amigos.**

*Respeña tus horas de comida.*

**Recuerda:**

**No hay alimentos malos ni buenos...**

**Si los consumimos de forma moderada, todos pueden formar parte de una dieta sana y equilibrada.**



NECESIDADES NUTRITIVAS RECOMENDADAS

EDAD	PESO	ALTURA	T.M.B.	RACIÓN MEDIA de Kcal/día
4-6	20	112	950	1800
7-10	28	132	1130	2000
11-14	45	157	1440	2200 a 2500

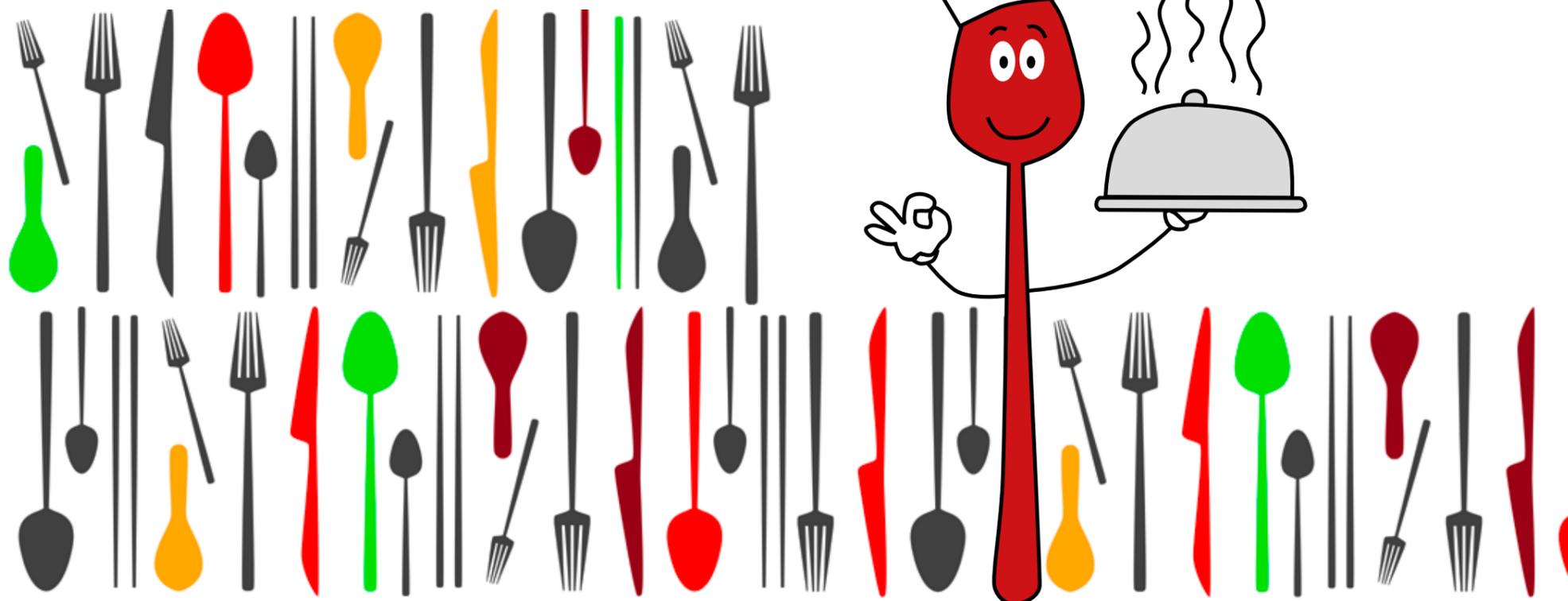
La alimentación es uno de los pilares importantes en la educación y desarrollo de nuestros hijos e hijas. Por eso resulta imprescindible la colaboración entre la familia y la escuela, si se quiere fomentar el conocimiento y la adquisición de los hábitos alimenticios equilibrados.

En este tríptico se pretende informaros del menú y sobretodo animaros a descubrir lo que comen vuestros hijos.

Os agradecemos vuestra confianza y colaboración

# menú ESCOLAR 2014-2015

**COLEGIO SAN VICENTE FERRER  
 PP. DOMINICOS**



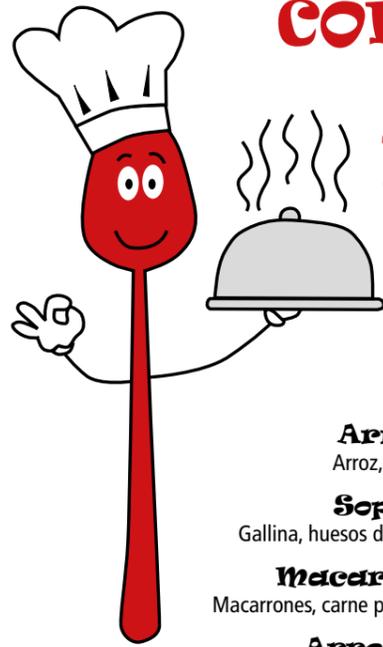
UCALSA LEVANTE  
 Polígono Valencia 2000  
 Avda. Comarques País Valencia, 63-67  
 46930 Quart de Poblet  
 Tel. 96 152 57 80 - 96 152 45 93



# Diciembre

<b>1</b> Kcal 960 Prot31,32 HC125 Lip43,2  Ensalada Coditos pomodoro Jamón york, queso y huevo duro Fruta  *Salmon a la parrilla y espárragos	<b>2</b> kcal 896 HC 84 Prot 114 Lip 37,02  Ensalada Puré de verduras Hamburguesa con salsa de champiñón Lacteo  *Sopa de pollo y ternera	<b>3</b> kcal 809,9 HC 79,39 Prot 53,3 Lip 32,02  Ensalada Fideua San Jacobo con patatas chips Zumón naranja Natural  *Sandwich mixto y ensalada	<b>4</b> kcal1050 Prot 121HC115Lip58  Ensalada Tallarines con verduras Pescado rebozado con aros de cebolla Fruta  *Puré de zanahoria y patata y pechuga	<b>5</b> kcal 809,9 HC 79,39 Prot 53,3 Lip 32,02  Ensalada Arroz a la cubana Entremeses Fruta  *Ensalada y pescado azul
<b>8</b>  FESTIVO	<b>9</b> kcal 802,9 HC 66,7 Prot 46,05 Lip 39,14  Ensalada Lentejas de la abuela Tortilla de patatas con mahonesa Lacteo  *Sopa maravilla y lomo a la plancha	<b>10</b> kcal 672,85 HC 80,87 Prot 35,76 Lip 24,41  Ensalada Guisado de costillitas Merluza a la marinera Zumón naranja Natural  *Espinacas gratinadas y lomo a la plancha	<b>11</b> kcal 853,10 HC 78,07 Prot 46,8 Lip 37,08  Ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta  *Hervido de acelgas y emperador	<b>12</b> kcal 685,48 HC107,34 Prot 12,93 Lip 20,45  Ensalada completa con chopped de pavo Arroz Milanesa Lacteo  *Puré de verduras e hi- gado a la plancha
<b>15</b> kcal 726,5 HC 99,52 Prot 33,5 Lip 14,33  Ensalada Macarrones boloñesa Albondigas a la jardinera Fruta  *Tortilla de patata y cebolla con tomate	<b>16</b> kcal 926,5 HC 39,52 Prot 23,5Lip 31  Ensalada Crema de calabacín Pollo al horno con patatas asadas Lacteo  *Menestra y lenguado	<b>17</b> kcal 706,42 HC 74,14 Prot 46,82Lip 24,48  Ensalada Sopa de pescado Hamburguesa con patatas Zumón naranja Natural  *Conejo a la plancha con guisantes salteados	<b>18</b> kcal 932,7 HC 95,87 Prot 65,9 Lip 30,01  Ensalada Pure de legumbres Pizza Margarita Fruta Merluza al vapor con calabacín a la plancha	<b>19</b>  Ensalada Entremeses Paella Lacteo  *Sandwich mixto con ensalada
<b>22</b>  COMIDA DE NAVIDAD	<b>23</b>  FESTIVO	<b>24</b>  FESTIVO	<b>25</b>  FESTIVO	<b>26</b>  FESTIVO
<b>29</b>  FESTIVO	<b>30</b>  FESTIVO	<b>31</b>  FESTIVO		

# COMPOSICIÓN DE LOS PLATOS



## Arroz caldoso

Arroz, pollo, verdura, tomate

## Sopa de Fideos

Gallina, huesos de ternera y cerdo, verduras, fideos

## Macarrones boloñesa

Macarrones, carne picada, cebolla, tomate, queso rallado

## Arroz a la cubana

Arroz, tomate, huevo

## Arroz al horno

Arroz, garbanzos, patata, costillas, panceta, morcilla

## Sopa de pescado

Fume de pescado, gambas, molla de mejillón, anilla de calamar, tomate, cebolla, guisantes

## Potage de garbanzos

Garbanzos, espinacas, cerdo, huevo

## Paella

Arroz, pollo, conejo, verdura

## Guisado de costillita

Patatas, costillas, tomate, cebolla

Los alumnos comensales con alergia a la lactosa tienen los postres adaptados: yogures y batidos de soja, leche de soja y fruta.

Los alumnos comensales con dieta hipocalórica o diabética tienen los postres adaptados: fruta sin exceso de azúcar, zumos sin azúcar añadido, yogures de sabores desnatados, leche desnatada.

### \*Sugerencias para la cena

**Todos los días el menú irá acompañado de ensalada, pan y postre, variando con lácteos y fruta natural de temporada.**

# Enero

			<b>1</b>  FESTIVO	<b>2</b>  FESTIVO
<b>5</b>  FESTIVO	<b>6</b>  FESTIVO	<b>7</b> Kcal. 886 Prot 50 HC 92,65 Lip 20,27  Ensalada Sopa de Cocido Jamoncitos en pepitoria Fruta  *Emperador a la plan- cha con ensalada	<b>8</b> Kcal 932,7 Prot 65,9 HC 95,8 Lip 30,01  Ensalada Puré de verduras Hamburguesa con patatas bravas Fruta  *Sandwich mixto y ensalada	<b>9</b> Kcal 926 Prot 35,7 HC 104,1 Lip 43,4  Ensalada Arroz Milanesa Croquetas y empa- nadillas Lacteo  *Hervido y pescado azul
<b>12</b> Kcal 964 Prot 41,9 HC 89,9 Lip 33,8  Ensalada Arroz en fideos y naps Alitas de pollo con aros de cebolla Fruta  *Salmon al horno con espárragos	<b>13</b> Kcal 845,8 Prot 38,9 HC 65,3 Lip 43,8  Ensalada Lentejas con verduras Tortilla de patatas y espárragos Lacteo  *Sopa de pollo y flamenquines	<b>14</b> Kcal 829 Prot 31,3 HC 83,6 Lip 36,3  Ensalada Guisado de patatas y ternera Merluza a la andaluza con pisto Zumón naranja natural  *Ensalada de pollo	<b>15</b> Kcal 997,5 Prot 50,8 HC 104,3 Lip 33,3  Ensalada Sopa de marisco Pizza Margarita Zumón naranja natural  *Hervido de acelgas y emperador	<b>16</b> Kcal 1132 Prot 69,2 HC 96,3 Lip 52  Ensalada Arroz al horno Entremeses Lacteo  *Espinacas gratinadas y tortilla
<b>19</b> Kcal 779 Prot 33,5 HC 99,5 Lip 14,3  Ensalada Arroz caldoso Tortilla francesa y jamón york Fruta  *Crema de verduras y pechuga de pavo	<b>20</b> Kcal 992,6 Prot 50,3 HC 92,6 Lip 37,37,2  Ensalada completa con pechuga de pavo Fideua Lacteo  *Hamburguesas y verduras a la plancha	<b>21</b> Kcal 916,9 Prot 36,3 HC 63,7 Lip 42  Ensalada Sopa maravilla Pollo al horno con patatas de luxe Zumón naranja natural  *Tortilla de verduras con tomate natural	<b>22</b>  FESTIVO	<b>23</b> Kcal 992,6 Prot 50,3 HC 92,6 Lip 37,37,2  Ensalada Canelones Rossini Tilapia con verduras Lacteo  *Hamburguesas y verduras a la plancha
<b>26</b> Kcal 957,6 Prot 40,7 HC 97,5 Lip 32,05  Ensalada Tallarines carbonara Albondigas a la jardinera Fruta  *Merluza al vapor y guisantes	<b>27</b> Kcal. 829 Prot 28 HC 95 Lip. 67  Ensalada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas y cebolla Fruta/Lacteo  *Judías salteadas y pollo al horno	<b>28</b> Kcal 909,6 Prot 54,6 HC 64,1 Lip 32,6  Ensalada Pure de verduras Hamburguesa con salsa de champi- ñón con pisto  *Sopa de fideos y Pizza	<b>29</b> Kcal 1001,4 Prot 63,6 HC 72,1 Lip 43,2  Ensalada Guisado de pollo Crujientes de merluza con espárragos Zumón naranja natural  *Patatas y cebolla al horno y ternera	<b>30</b> Kcal 817,9 Prot 35,4 HC 66,7 Lip 44  Ensalada Sopa de fideos Jamoncitos al horno con patatas Lacteo  *Puré de verduras con higado plancha

