

OCTUBRE

COLEGIO ANTAMIRA

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

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