

# Menú Colexio Carmelitas

## Xuño 2019



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>3</b> - Sopa de pasta Prato vexetal - Lombo adobado con arroz - logures variados ou froita	<b>4</b> - Lentellas Prato vexetal - Pescada en salsa verde c/ pataca - logures variados ou froita	<b>5</b> - Salpicón de pasta Prato vexetal - Paella - logures variados ou froita	<b>6</b> - Crema de verduras Prato vexetal - Tenreira asada c/ puré de pataca - logures variados ou froita	<b>7</b> - Ensalada mixta Prato vexetal - Pavo á prancha con pasta - logures variados ou froita
<b>10</b> - Crema de cenoria Prato vexetal - Fideuá - logures variados ou froita	<b>11</b> - Arroz tres delicias Prato vexetal - Churrasco de porco c/ pataca frita - Froita variada	<b>12</b> - Empanadillas Prato vexetal - Linguado con pataca e xudía - logures variados ou froita	<b>13</b> - Ensalada rusa Prato vexetal - Polo asado con pasta - Froita variada	<b>14</b> - Sopa de estrelas Prato vexetal - Tortilla con ensalada - logures variados ou froita
<b>17</b> - Croquetas Prato vexetal - Albóndegas con arroz - logures variados ou froita	<b>18</b> - Crema de verduras Prato vexetal - Roti de pavo con patacas fritas - Froita variada	<b>19</b> - Ensalada mixta Prato vexetal - Espaguetes boloñesa - logures variados ou froita	<b>20</b> - Sopa de pasta Prato vexetal - Salmón con pataca cocida - Froita variada	<b>21</b> - Arroz con bonito Prato vexetal - Chuleta de porco con puré - logures variados ou froita
VACACIÓNS				
OBSERVACIÓNS	- O peixe servirase sempre fileteado e sen espiñas. - Para beber os nenos disporán todos os días de auga embotellada. - Os nenos que necesiten dieta especial por causa xustificada deberán pedila con antelación. - O prato vexetal consiste en vexetais cocidos, como por exemplo, pataca cocida con cenoria, xudía, coliflor, minestra, brócoli,...			

Os menús presentados están valorados por unha profesional da Nutrición Humana e Dietética. A composición nutricional destes foi estudada e os parámetros obtidos atópanse dentro dos rangos establecidos segundo a normativa vixente para pacientes que non necesitan dieta específica.

# Información nutricional Xuño 2019

## Colexio Carmelitas

asesoramento nutricional e dietético  
 maría lópez fernández tlf.: 650441869 DNI 34875980E



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Energía (kcal)	628,02	764,76	981,03	626,15	664,05
Proteínas (g)	33,94	51,05	45,38	34,36	44,3
Lípidos (g)	22,68	24,75	35,16	29,01	22,92
Lípidos saturados (g)	6,34	5,41	6,81	6,71	4,67
H. de carbono (g)	72,07	84,49	120,81	56,95	70,16
Azucres (g)	12,21	14,89	14,39	19,75	16,06
Sal (mg)	2119,02	1767,27	1741,07	1598,87	1599,4
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Energía (kcal)	701,51	957,26	833,38	802,05	744,54
Proteínas (g)	32,66	37,39	48,1	47,67	31,87
Lípidos (g)	21,11	50,26	41,44	31,46	41,85
Lípidos saturados (g)	4,38	13,59	14,72	6,18	8,24
H. de carbono (g)	95,26	88,85	67,05	82,06	60,13
Azucres (g)	20,06	28,92	15,56	26,32	16,94
Sal (mg)	1875,49	1995,51	1987,1	1766,3	2249,02
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Energía (kcal)	1129,06	753,95	793,16	632,8	900,57
Proteínas (g)	46,71	36,31	29,79	38,11	44,1
Lípidos (g)	65,12	29,43	37,17	21,15	34,21
Lípidos saturados (g)	18,58	6,47	9,47	3,37	9,43
H. de carbono (g)	89,08	85,97	84,88	72,51	104,1
Azucres (g)	12,77	26,25	19,44	22,32	11,97
Sal (mg)	2481,52	1827,76	2095,4	2144,75	1867,32
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Energía (kcal)	<b>VACACIONES</b>				
Proteínas (g)					
Lípidos (g)					
Lípidos saturados (g)					
H. de carbono (g)					
Azucres (g)					
Sal (mg)					