



# Colegio Cantín y Gamboa

Junio 2017  
Basal 9 a 13 años

				<b>JUEVES 1</b> Acelgas con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i> Tortilla francesa con lama de jamón york y rodaja de tomate <i>French omelette with ham slush york and tomato slice</i> Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i>	<b>VIERNES 2</b> Garbanzos con arroz <i>Rice chickpeas</i> Lomo de sajonia con champiñones <i>Sajonia loin with mushroom</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	kcal 710,98 Prot (g) 42,81 Lip (g) 34,90 HC (g) 80,11
<b>LUNES 5</b> Judía verde con patatas <i>Green beans with potatoe</i> Albóndigas con salsa y ensalada <i>Meatball with sauce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>MARTES 6</b> Macarrones carbonara <i>Macarroni carbonara</i> Bacalao a la vizcaína <i>Vizcaina cod</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>MIERCOLES 7</b> Lentejas estofadas <i>Stewed lentils</i> Tortilla de atún con ensalada <i>Tuna omelette with salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>JUEVES 8</b> Arroz mixto <i>Chicken rice</i> Ventresca romana con ensalada de tomate <i>Roman Ventresca with tomato salad</i> Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i>	<b>VIERNES 9</b> Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i> Pollo asado con lechuga <i>Chicken with letucce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	kcal 716,61 Prot (g) 40,94 Lip (g) 28,59 HC (g) 73,58	
<b>LUNES 12</b> Acelgas con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i> Salchichas al horno con tomate y lechuga <i>Baked sausages with tomato and lettuce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>MARTES 13</b> Arroz tres delicias <i>Rice three delicacies</i> Ventresca en salsa verde <i>Hake with slice tomatoe</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>MIERCOLES 14</b> Garbanzos montañesa <i>Mountain chickpeas</i> Jamoncitos de pollo asados con lechuga <i>Chicken with lettuce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>JUEVES 15</b> Espaguetis boloñesa <i>Boloñesa spaguettis</i> Bacalao al horno con verduras <i>Baked cod with vegetables</i> Yogur y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>VIERNES 16</b> Puré de calabacín <i>Mashed vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Potatoe omelette with salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	kcal 873,61 Prot (g) 55,81 Lip (g) 40,01 HC (g) 99,66	
<b>LUNES 19</b> Canelones rossini <i>Rossini caneloni</i> Merluza romana con lechuga <i>Roman grouper with lettuce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>MARTES 20</b> Judía verde con patatas <i>Green beans with potatoe</i> Pavo estofado con lechuga <i>Turkey stew with lettuce</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i>	<b>MIERCOLES 21</b> Arroz con tomate <i>Rice with tomatoe</i> Nuggets de pollo con patatas y ensalada <i>Nuggets with potatoes and salad</i> Helado y Pan / <i>Ice cream and bread</i>			kcal 718,04 Prot (g) 41,64 Lip (g) 31,41 HC (g) 74,21	



### VITAMINA C

La fruta de referencia cuando hablamos de **vitamina C** siempre es la naranja, pero **no es la única fuente** de este micronutriente sino que existen muchas alternativas más para incorporar este antioxidante a la dieta.

Por cada **100 gramos** la naranja aporta **50 mg de vitamina C**, dosis que cubre **50%** de la cuota diaria recomendada de este nutriente, pero hay alimentos poseen mayor proporción de esta vitamina.

- **Perejil:** ofrece **161 mg de vitamina C**
- **Pimiento rojo:** concentra **139 mg de vitamina C**
- **Col de Bruselas:** **112 mg de vitamina C**
- **Brócoli:** ofrece **100 mg de vitamina C**



¡ Mira bien el menú sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos !

\* Según el Reglamento (UE) 1169/2011

### RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena es un momento tan importante como la comida, por ello hay que planificarla bien, primer plato, segundo y postre, debe aportar entre el **25-30%** de la energía diaria y tiene que ser complementaria con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal.

#### Comida

#### Cena

Cereal, patata o legumbre	----->	Verdura/Hortaliza
Verdura	----->	Cereal o Patata
Carne	----->	Pescado o Huevo
Pescado	----->	Carne magra o Huevo
Huevo	----->	Carne magra o Pescado
Fruta	----->	Lácteo o Fruta
Lácteo	----->	Fruta



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas **UNE-EN-ISO 9001:2008 "Sistema de Gestión de Calidad"** y **UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"**

