

LA PRENSA

MENU SEPTIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-				
	-DÍA 10- MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	-DÍA 11- CREMA DE VERDURAS(CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, CALABAZA Y PATATA) SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	-DÍA 12- GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	-DÍA 13- ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA
-DÍA 16- SOPA DE PESCADO(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS Y FIDEOS) CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO, PAN Y AGUA	-DÍA 17- ESPIRALES DE VERDURAS CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES, ESPARRAGOS Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, PAN Y AGUA	-DÍA 18- JUDIAS BLANCAS CON CERDO Y CHORIZO EMPERADOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO, PAN Y AGUA	-DÍA 19- JUDIAS VERDES CON JAMÓN TERNERA A AJARDINERA CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, PAN Y AGUA	-DÍA 20- PELLA MIXTA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA
- DÍA 23- - CREMA DE VERDURAS - CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA DEL TIEMPO, PAN Y AGUA	- DÍA 24- - ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO - HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	-DÍA 25- LENTEJAS CON VERDURAS EMPERADOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	-DÍA 26- ESPAGUETIS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA	-DÍA 27- GARBANZOS ESTOFADOS SAN JACOBO CASERO(JAMON DE YORK,QUESO) CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA
-DÍA 30- SOPA DE FIDEOS COMPLEMENTO DEL COCIDO(GARBANZOS, POLLO, JAMON, CARNE DE MORCILLO, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA. PAN Y AGUA.				

A continuación se realiza un análisis nutricional de cada día del valor nutricional aproximado de los menús para colegio infantil.

Se han usado valores y cantidades promedios comunes para cada alimento. Los principales nutrientes que se calcularán son las calorías, proteínas, carbohidratos, grasas o fibra.

Finalmente se elabora una tabla resumen por día y menú.

DÍA 10

Macarrones con tomate y chorizo

- **Macarrones (80g):** 284 kcal, 10g de proteína, 2g de grasa, 56g de carbohidratos, 2g de fibra.
- **Tomate frito (50g):** 40 kcal, 1g de proteína, 2g de grasa, 6g de carbohidratos.
- **Chorizo (25g):** 115 kcal, 6g de proteína, 10g de grasa, 1g de carbohidratos.

Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate

- **Croquetas de bacalao (80g):** 140 kcal, 6g de proteína, 8g de grasa, 12g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (una manzana mediana, 150g): 72 kcal, 0.3g de proteína, 0g de grasa, 19g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 11

Crema de verduras (calabacín, puerro, zanahoria, judías verdes, calabaza, patata)

Porción de 250g (mezcla de verduras y patata):

- **Calorías:** 120 kcal, **Proteínas:** 3g, **Grasas:** 3g, **Carbohidratos:** 20g, **Fibra:** 5g.

Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate

- **Salchichas frescas (80g):** 200 kcal, 12g de proteína, 17g de grasa, 1g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (naranja mediana, 150g): 62 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 15g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 12

Garbanzos estofados

- **Garbanzos cocidos (150g):** 225 kcal, 12g de proteína, 4g de grasa, 36g de carbohidratos, 8g de fibra.

Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate

- **Tortilla española (80g):** 150 kcal, 6g de proteína, 12g de grasa, 7g de carbohidratos, 1g de fibra.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (una pera mediana, 150g): 85 kcal, 0.5g de proteína, 0g de grasa, 22g de carbohidratos, 5g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 13

Arroz a la cubana con huevo frito

- **Arroz blanco (100g):** 130 kcal, 2.5g de proteína, 0.3g de grasa, 28g de carbohidratos, 1g de fibra.
- **Huevo frito (1 unidad, 50g):** 90 kcal, 6g de proteína, 7g de grasa, 1g de carbohidratos.

Muslitos de pollo asados con patatas

- **Muslito de pollo asado (100g):** 190 kcal, 18g de proteína, 13g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Patatas asadas (100g):** 85 kcal, 2g de proteína, 0g de grasa, 20g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (una banana mediana, 120g): 105 kcal, 1.3g de proteína, 0.3g de grasa, 27g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 16

Sopa de pescado (merluza, calamares, gambas y fideos)

- **Porción de sopa de pescado (250g):** 150 kcal, 12g de proteína, 5g de grasa, 20g de carbohidratos.

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate

- **Croquetas de jamón (80g):** 140 kcal, 6g de proteína, 8g de grasa, 12g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (mandarina, 120g): 50 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 12g de carbohidratos, 2g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 17

Espirales de verduras con tomate

- **Espirales de verduras (80g):** 280 kcal, 10g de proteína, 2g de grasa, 56g de carbohidratos, 3g de fibra.
- **Tomate frito (50g):** 40 kcal, 1g de proteína, 2g de grasa, 6g de carbohidratos.

Albóndigas de pollo con champiñones, espárragos y patatas

- **Albóndigas de pollo (80g):** 160 kcal, 14g de proteína, 10g de grasa, 2g de carbohidratos.
- **Champiñones y espárragos (100g):** 25 kcal, 2g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.
- **Patatas cocidas (100g):** 85 kcal, 2g de proteína, 0g de grasa, 20g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (pera, 150g): 85 kcal, 0.5g de proteína, 0g de grasa, 22g de carbohidratos, 5g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 18

Judías blancas con cerdo y chorizo

- **Judías blancas cocidas (150g):** 200 kcal, 12g de proteína, 2g de grasa, 36g de carbohidratos, 8g de fibra.
- **Cerdo (50g):** 150 kcal, 10g de proteína, 12g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Chorizo (25g):** 115 kcal, 6g de proteína, 10g de grasa, 1g de carbohidratos.

Emperador con ensalada de lechuga y tomate

- **Emperador (100g):** 160 kcal, 24g de proteína, 7g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (manzana, 150g): 72 kcal, 0.3g de proteína, 0g de grasa, 19g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 19

Judías verdes con jamón

- **Judías verdes (150g):** 40 kcal, 2g de proteína, 0g de grasa, 8g de carbohidratos, 4g de fibra.
- **Jamón serrano (30g):** 110 kcal, 9g de proteína, 8g de grasa, 0g de carbohidratos.

Ternera a la jardinera con verduras y patatas

- **Ternera (80g):** 160 kcal, 20g de proteína, 8g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Verduras (100g):** 25 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 5g de carbohidratos, 2g de fibra.
- **Patatas cocidas (100g):** 85 kcal, 2g de proteína, 0g de grasa, 20g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (naranja, 150g): 62 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 15g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 20

Paella mixta

- **Porción (250g):** 300 kcal, 10g de proteína, 15g de grasa, 35g de carbohidratos, 2g de fibra.

Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate

- **Salmón al horno (100g):** 208 kcal, 22g de proteína, 12g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (uva, 120g): 83 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 22g de carbohidratos, 1g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 23

Crema de verduras

Porción de 250g (mezcla de verduras y patata):

- **Calorías:** 120 kcal, **Proteínas:** 3g, **Grasas:** 3g, **Carbohidratos:** 20g, **Fibra:** 5g.

Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate

- **Croquetas de bacalao (80g):** 140 kcal, 6g de proteína, 8g de grasa, 12g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (pera, 150g): 85 kcal, 0.5g de proteína, 0g de grasa, 22g de carbohidratos, 5g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 24

Arroz a la cubana con huevo frito

- **Arroz blanco (100g):** 130 kcal, 2.5g de proteína, 0.3g de grasa, 28g de carbohidratos, 1g de fibra.
- **Huevo frito (1 unidad, 50g):** 90 kcal, 6g de proteína, 7g de grasa, 1g de carbohidratos.

Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate

- **Hamburguesa de ternera (100g):** 220 kcal, 20g de proteína, 15g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (plátano, 120g): 105 kcal, 1.3g de proteína, 0.3g de grasa, 27g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 25

Lentejas con verduras

- **Lentejas cocidas (150g):** 180 kcal, 12g de proteína, 2g de grasa, 30g de carbohidratos, 8g de fibra.

Emperador con ensalada de lechuga y tomate

- **Emperador (100g):** 160 kcal, 24g de proteína, 7g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (naranja, 150g): 62 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 15g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 26

Espaguetis boloñesa

- **Espaguetis (80g):** 280 kcal, 10g de proteína, 2g de grasa, 56g de carbohidratos, 3g de fibra.
- **Salsa boloñesa (80g):** 150 kcal, 9g de proteína, 10g de grasa, 8g de carbohidratos.

Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate

- **Tortilla española (80g):** 150 kcal, 6g de proteína, 12g de grasa, 7g de carbohidratos, 1g de fibra.
- **Ensalada de lechuga y tomate (100g):** 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (manzana, 150g): 72 kcal, 0.3g de proteína, 0g de grasa, 19g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 27

Garbanzos estofados

- **Garbanzos cocidos (150g):** 225 kcal, 12g de proteína, 4g de grasa, 36g de carbohidratos, 8g de fibra.

San Jacobo casero (jamón de york y queso)

- **San Jacobo (100g):** 290 kcal, 16g de proteína, 16g de grasa, 18g de carbohidratos.

Ensalada de lechuga y tomate (100g): 20 kcal, 1g de proteína, 0g de grasa, 4g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (plátano, 120g): 105 kcal, 1.3g de proteína, 0.3g de grasa, 27g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

DÍA 30

Sopa de fideos

- **Sopa de fideos (250g):** 150 kcal, 6g de proteína, 3g de grasa, 25g de carbohidratos, 1g de fibra.

Cocido (garbanzos, pollo, jamón, carne de morcillo, patata)

- **Garbanzos (100g):** 150 kcal, 9g de proteína, 2g de grasa, 25g de carbohidratos.
- **Pollo (50g):** 85 kcal, 10g de proteína, 4g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Jamón (30g):** 110 kcal, 9g de proteína, 8g de grasa, 0g de carbohidratos.
- **Patata (100g):** 85 kcal, 2g de proteína, 0g de grasa, 20g de carbohidratos, 2g de fibra.

Fruta de temporada (manzana, 150g): 72 kcal, 0.3g de proteína, 0g de grasa, 19g de carbohidratos, 3g de fibra.

Pan (40g): 108 kcal, 3g de proteína, 0.8g de grasa, 22g de carbohidratos.

Resumen Nutricional (Aprox.) Final

Día	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
Día 10	779 kcal	26.3g	22.8g	120g	7g
Día 11	510 kcal	20g	21.8g	82g	10g
Día 12	588 kcal	22.5g	16.8g	91g	16g
Día 13	708 kcal	32.8g	21.4g	98g	6g
Día 16	576 kcal	22g	13.8g	70g	6g
Día 17	703 kcal	28.5g	13.8g	126g	12g
Día 18	733 kcal	49.3g	29.8g	82g	13g
Día 19	590 kcal	37g	16.8g	90g	11g
Día 20	719 kcal	36g	27.8g	83g	5g
Día 23	481 kcal	16.5g	13.8g	80g	12g
Día 24	761 kcal	32.8g	23.8g	101g	8g
Día 25	530 kcal	40g	9.8g	71g	13g
Día 26	780 kcal	29.3g	24.8g	107g	9g
Día 27	748 kcal	32.3g	20.8g	107g	13g
Día 30	760 kcal	33.3g	17.8g	86g	6g