

RECOMENDACIONES

DESAYUNOS

*Fruta variada o zumos naturales
Cereales o pan con mermelada
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)*

MERIENDAS

*Fruta variada o bocadillo de embutido
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)*

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

***Primera:** Si su hij@ tomó en la COMIDA legumbre + huevos, deberá CENAR pasta + pollo.*

***Segunda:** Si su hij@ tomó en la COMIDA arroz o patatas + pescado, deberá CENAR sopa de verdura + huevos.*

***Tercera:** Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.*

***Cuarta:** Si su hij@ tomó en la COMIDA sopa + ternera, deberá CENAR arroz + pescado.*

***Quinta:** Si su hij@ tomó en la COMIDA verdura + carne de cerdo, deberá CENAR sopa + ternera.*

Todas las cenas deberán ser acompañadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.

MENÚ INFANTIL. MES DE NOVIEMBRE DE 2016



COLOREA EL DIBUJO

C.E.I.P. "EL ESPINILLO"

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
X 2	CARACOLAS CON TOMATE Y TAQUITOS DE BACON CINTA DE LOMO ASADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO. PAN	SHELLS WITH TOMATO AND DICED BACON STRIP LOIN ROAST WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	39,9	L
			18,3	P
			41,8	HC
			821	KCAL
J 3	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO COCIDO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	GREEN BEANS WITH HAM AND COOKED EGG VEAL MEATBALLS IN SAUCE WITH MUSHROOMS AND POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	30,8	L
			13,6	P
			55,6	HC
			700	KCAL
V 4	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PINTO BEANS STEWED ZUCCHINI OMELET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	34,5	L
			19,1	P
			46,4	HC
			820	KCAL

L 7	TALLARINES A LA ITALIANA <i>(pasta con jork, tomate y queso rallado)</i> HUEVOS AL HORNO CON TOMATE Y VERDURAS GELATINA DE FRESA. PAN	ITALIAN TAGLIATELLE <i>(pasta with minced meat, tomato and grated cheese)</i> BAKED EGGS WITH TOMATO AND VEGETABLES STRAWBERRY JELLY. BREAD	38,5	L
			14,1	P
			47,4	HC
			808	KCAL
M 8	SOPA DE COCIDO <i>COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne.</i> FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) SEASONAL FRUIT AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
J 10	PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con carne y verduras)</i> FILETE DE HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE. PAN	VALENCIAN PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> HALIBUT FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND MILK. BREAD	29,4	L
			16,5	P
			54,1	HC
			838	KCAL
V 11	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PUMPKIN CREAM WITH CROUTONS ROASTED LEMON CHICKEN WITH POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	32,1	L
			10,6	P
			57,3	HC
			511	KCAL

L 14	ARROZ AL HORNO CON TOMATE SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR AL GUSTO. PAN	RICE BAKED WITH TOMATO ST.JACOB WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	38,4	L
			12,9	P
			48,7	HC
			839	KCAL
M 15	PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	STEWED POTATOES WITH LEAN PORK FLOUNDER FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	34,1	L
			15,7	P
			50,2	HC
			700	KCAL
X 16	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> ESCALOPE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> THIGH CHICKEN ESCALOPE WITH POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	28,5	L
			18,9	P
			52,6	HC
			684	KCAL
J 17	LENTEJAS CASTELLANAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	CASTILIAN LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	33,8	L
			16,1	P
			50,1	HC
			799	KCAL

V 18	ESPIRALES PROSCIUTTO <i>(pasta con jamón york, queso y salsa de tomate)</i> PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PROSCIUTTO SPIRAL <i>(pasta with ham, cheese and tomato sauce)</i> WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT AND BREAD	34,8	L
			18	P
			47,2	HC
			955	KCAL

L 21	SOPA DE MARISCO FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS DE VAINILLA. PAN	SEAFOOD SOUP RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD VANILLA CUSTARD. BREAD	31,7	L
			17,1	P
			51,2	HC
			826	KCAL
M 22	ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	CATALAN RICE <i>(rice with chicken)</i> SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	22,6	L
			21	P
			56,4	HC
			734	KCAL
X 23	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERRROS MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	CARROTS AND LEEKS CREAM CHICKEN DRUMSTICKS WITH POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	36,4	L
			15	P
			48,6	HC
			61,8	KCAL
J 24	ESPAGUETIS CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	CARBONARA SPAGHETTI <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> ROMAN HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	38,2	L
			14,5	P
			47,3	HC
			919	KCAL
V 25	FABES CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE. PAN	WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND MILK. BREAD	35,2	L
			18,3	P
			46,5	HC
			829	KCAL

L 28	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO. PAN	MACARONI WITH TOMATO AND TUNA WANDS HAKE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	37,3	L
			18,7	P
			44	HC
			910	KCAL
M 29	PATATAS GUI SADAS A LA RIOJANA <i>(chorizo)</i> REDONDO DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	STEWED POTATOES TO RIOJAN <i>(sausage)</i> STRIP LOIN ROAST IN SAUCE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	38,2	L
			12	P
			49,8	HC
			610	KCAL
X 30	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> VEAL RAGOUT WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	30,5	L
			20,3	P
			49,2	HC
			665	KCAL



QUIMICRAL
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)
P: Proteínas / Proteins (%)
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)
KCAL: Kilocalorías / Kilocalories (1 caloria = 4,18 Julios ó 1 J = 0,23

OBSERVACIONES:

NOTA: Todos los días se le dará verdura a los niños que la pidan, aparte del menú del día.
NOTE: Apart from the daily menu, vegetables will be given daily to children who request it.

RECUERDA QUE:

- Una dieta equilibrada debe ir acompañada de ejercicio físico diario.
- Una dieta equilibrada ayuda a evitar posibles enfermedades crónicas.
- La comida debe estar acompañada con la ingesta de agua.

REMEMBER THAT:

- A balanced diet must be complimented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.