

# 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 ENERO DE 2017

**¡ FELIZ AÑO  
NUEVO!**



COLOREA EL DIBUJO

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

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>L 9</b>	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con pavo, tomate y queso rallado)</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD	39,4	L
			12	P
			48,6	HC
			817	KCAL
<b>M 10</b>	ARROZ AL HORNO CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE BAKED WITH TOMATO MEATBALLS OF HAKE WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	20,2	L
			15,9	P
			63,9	HC
			742	KCAL
<b>X 11</b>	CREMA DE ZANAHORIAS CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS CREAM STRIP STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	36,4	L
			15	P
			48,6	HC
			61,8	KCAL
<b>J 12</b>	SOPA DE COCIDO <i>COCIDO de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de ternera</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW <i>of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef</i> ) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
<b>V 13</b>	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH RIBS SOLE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	32,9	L
			15,1	P
			52	HC
			716	KCAL
<b>L 16</b>	ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE CASERO <i>(pasta con york, tomate y queso rallado)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO GELATINA DE FRESA Y PAN	SPIRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> VEAL MEATBALLS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD STRAWBERRY JELLY AND BREAD	31,6	L
			18,6	P
			49,8	HC
			692	KCAL
<b>M 17</b>	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS FLETÁN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH SLIM ND VEGETABLES FLETAN WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,4	L
			26,5	P
			44,1	HC
			834	KCAL
<b>X 18</b>	FABES CON VERDURAS HUEVOS AL HORNO CON PISTO MANCHEGO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BEANS WITH VEGETABLES OVEN EGGS WITH RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	28,3	L
			16,1	P
			55,6	HC
			754	KCAL
<b>J 19</b>	JUDÍAS VERDES PLANAS REHOGADAS FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FLAT GREEN BEANS STEWED THIGH STEAK GRILLED WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,8	L
			13,7	P
			55,5	HC
			700	KCAL
<b>V 20</b>	FIDEUA VALENCIANA TACOS DE ATÚN AL ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN FIDEUA TUNA CUBES WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	38,1	L
			15,8	P
			46,1	HC
			952	KCAL

<b>L</b> <b>23</b>	TALLARINES A LA NAPOLITANA <i>(pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado)</i> DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN	NOODLES WITH NEAPOLITAN SAUCE <i>(pasta with minced meat, tomato and grated cheese)</i> SQUID DELIGHTS WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	36,0	L
			16,4	P
			47,6	HC
			1087	KCAL
<b>M</b> <b>24</b>	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PEAD WITH VEGETABLES OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,7	L
			17,4	P
			47,9	HC
			794	KCAL
<b>X</b> <b>25</b>	CREMA VICHY <i>(puerro)</i> POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VICHY CREAM <i>(leeks)</i> GRILLED CHICKEN WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,9	L
			15,4	P
			46,7	HC
			702	KCAL
<b>J</b> <b>26</b>	PAELLA MIXTA <i>(arroz con carne y verduras)</i> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	MIXED PAELLA <i>(rice with meat and vegetable)</i> HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	27,3	L
			18,3	P
			54,4	HC
			894	KCAL
<b>V</b> <b>27</b>	PATATAS GUISADAS A LA MARINERA CHULETA DE AGUJA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH SEAFOOD NEEDLE CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	38,2	L
			12	P
			49,8	HC
			610	KCAL

<b>L</b> <b>30</b>	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE FRESA Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD STRAWBERRY JELLY AND BREAD	29,6	L
			17	P
			53,4	HC
			821	KCAL
<b>M</b> <b>31</b>	ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	CATALAN RICE <i>(rice with chicken)</i> SOLE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	22,6	L
			21	P
			56,4	HC
			734	KCAL



**QUIMICRAL**  
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)  
P: Proteínas / Proteins (%)  
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)  
KCAL: Kilocalorias / 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.