

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
X 1	JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEAN SAUTE CHICKEN STEAK FILLET WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,7	L
			15,8	P
			53,4	HC
			606	KCAL
J 2	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ HUEVOS AL HORNO CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH VEGETABLES OVEN EGGS WITH VEGETABLES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	25,2	L
			18,3	P
			56,6	HC
			783	KCAL
V 3	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	PROVENZAL "PICADILLO" SOUP LIMANDA WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	34,6	L
			14,9	P
			50,6	HC
			695	KCAL
L 6	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS ZUCCHINI OMELET WITH LETTUCE AND TOMATOES SALAD PEACHES IN SYRUP AND BREAD	28,3	L
			17,9	P
			53,8	HC
			721	KCAL
M 7	PATATAS GUIRADAS CON CARNE DE TERNERA MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH VEAL HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,1	L
			18,1	P
			51,8	HC
			673	KCAL
X 8	CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS CREAM WITH CROUTONS CHICKEN FRICASSEE WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,3	L
			15,1	P
			50,6	HC
			774	KCAL
J 9	SOPA DE COCIDO <i>COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne.</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
V 10	ARROZ A LA CUBANA LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	CUBA STYLE RICE SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	33,9	L
			18,7	P
			47,4	HC
			883	KCAL
L 13	LACITOS AL HORNO CON TOMATE Y QUESO GRATINADO REDONDO DE LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR AL GUSTO	OVEN LACIES WITH TOMATO AND GRILLED CHEESE ROUND OF LOMO ROAST WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	43,4	L
			16,1	P
			40,4	HC
			843	KCAL
M 14	FABES CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE JEWS WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,8	L
			15	P
			53,8	HC
			868	KCAL

X 15	ARROZ TRES DELICIAS PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	RICE THREE DELICIES WHITTING IN GREEN SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD SAUCE WITH PEAS	29,1	L
			18,9	P
			52,0	HC
			917	KCAL
J 16	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> FILETES RUSOS CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> RUSSIAN FILLETS WITH TOMATO SAUCE AND ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,9	L
			17,1	P
			45	HC
			939	KCAL
V 17	FESTIVO	FESTIVE		

L 20	ARROZ HUERTANO <i>(arroz con verduras)</i> VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA CELAFINA DE SABORES Y PAN	RICE ORCHARD <i>(rice with vegetables)</i> WADS HAKE WITH LETTUCE SALAD FLAVOR JELLY AND BREAD	24,9	L
			13,5	P
			61,6	HC
			776	KCAL
M 21	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> VEAL MEAT BALLS IN SAUCE WITH MUSHROOM AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,9	L
			18,9	P
			48,2	HC
			788	KCAL
X 22	FIDEUÀ VALENCIANA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN FIDEUA LEMON CHICKEN THINGS WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,2	L
			14,4	P
			54,4	HC
			796	KCAL
J 23	PATATAS GUI SADAS A LA MARINERA LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES SEFOOD SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	20,3	L
			20,2	P
			59,5	HC
			620	KCAL
V 24	GARBANZOS GUI SADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PEAD WITH VEGETABLES OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	16,5	L
			33,3	P
			50,2	HC
			800	KCAL

L 27	CINTAS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO MELGOCÓN EN ALMÍBAR Y PAN	CARBONARA PASTA <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD PEACHES IN SYRUP AND BREAD	37,5	L
			12,8	P
			49,7	HC
			968	KCAL
M 28	JUDIÁS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH CHORIZO HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,5	L
			16,1	P
			53,4	HC
			879	KCAL



QUIMICRAL
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)
P: Proteínas / Proteins (%)
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)
KCAL: Kilocalorías / Kilocalories (1 caloría = 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 complemented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.

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.

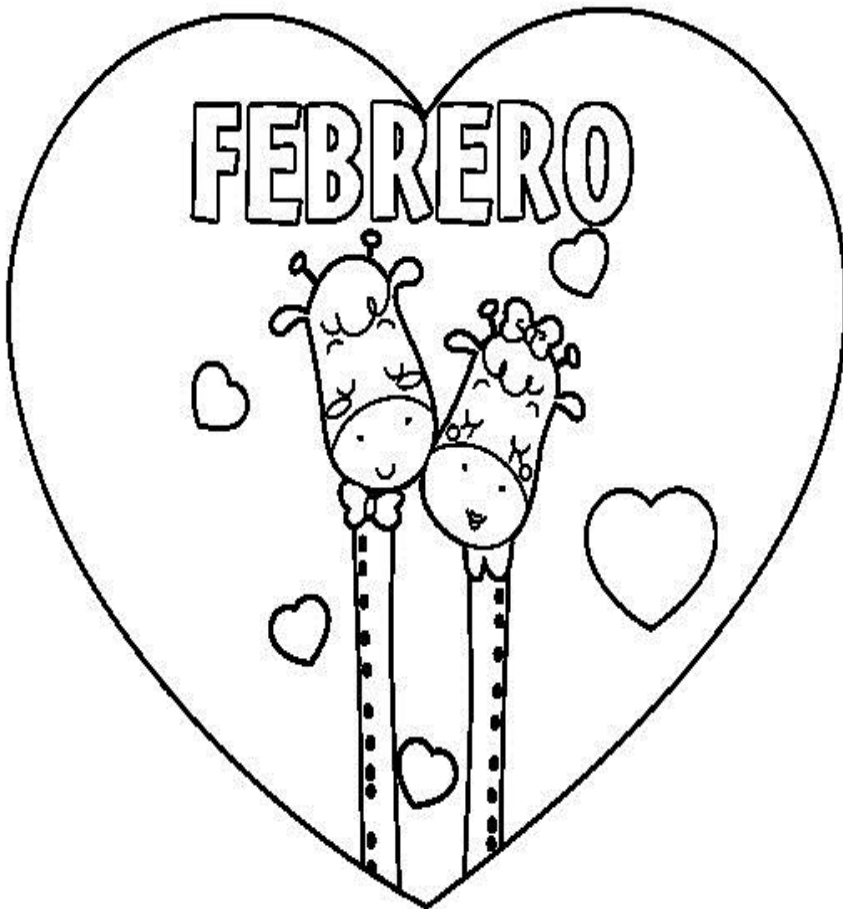
Tercera: Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.

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 FEBRERO DE 2017



COLOREA EL DIBUJO

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