

# 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 ABRIL DE 2017



COLOREA EL DIBUJO

**C.E.I.P. “ EL ESPINILLO ”**

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>L 3</b>	TALLARINES A LA BOLAÑESA <i>(pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado)</i> SAN JACOBO DE JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO. PAN	BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> ST. JACOB HAM AND CHEESE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE. BREAD	32,1	L
			14,3	P
			53,6	HC
			797	KCAL
<b>M 4</b>	PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con carne y verduras)</i> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN PAELLA <i>(rice with meat and vegetables)</i> HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOISE AND BREAD	30,7	L
			15,8	P
			53,5	HC
			839	KCAL
<b>X 5</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> FILETE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> THINGS CHICKEN FILLET WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,2	L
			15,0	P
			47,8	HC
			843	KCAL
<b>J 6</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,4	L
			15,3	P
			55,3	HC
			833	KCAL
<b>M 18</b>	LACITOS A LA ALEMANA CON SALCHICHAS FRANKFURT DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR. PAN	BOWS TO GERMAN SAUSAGES WITH FRANKFURT DELIGHTS OF SQUID WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP. BREAD	36,0	L
			16,4	P
			47,6	HC
			1087	KCAL
<b>X 19</b>	CREMA VICHY <i>(puerro)</i> ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VICHY CREAM <i>(leek)</i> VEAL MEATLOAF WITH MUSHROOM GARDENING AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35,4	L
			16,9	P
			47,7	HC
			919	KCAL
<b>J 20</b>	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH VEGETABLES FRANKFURT SAUSAGE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,7	L
			15,3	P
			52,0	HC
			807	KCAL
<b>V 21</b>	ARROZ A LA CUBANA ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CUBA STYLE RICE STEW BEEF WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,3	L
			18,1	P
			51,6	HC
			908	KCAL

<b>L</b> <b>24</b>	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS FILETES RUSOS EN SALSA DE TOMATE GELATINA DE SABORES. PAN	STEWED PARDINA LENTILS RUSSIAN FILLETS IN TOMATO SAUCE JELLY. BREAD	33,7	<b>L</b>
			17,4	<b>P</b>
			48,9	<b>HC</b>
			1057	<b>KCAL</b>
<b>M</b> <b>25</b>	ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CATALAN RICE <i>(rice with chicken and vegetables)</i> HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,7	<b>L</b>
			14,8	<b>P</b>
			54,5	<b>HC</b>
			890	<b>KCAL</b>
<b>X</b> <b>26</b>	ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARBONARA ESPAGUETTI <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,7	<b>L</b>
			16,9	<b>P</b>
			50,4	<b>HC</b>
			896	<b>KCAL</b>
<b>J</b> <b>27</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS SAUTE WITH HAM CHICKEN FRICASSEE WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,3	<b>L</b>
			15,1	<b>P</b>
			50,6	<b>HC</b>
			774	<b>KCAL</b>
<b>V</b> <b>28</b>	FIDEUÁ VALENCIANA LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN FIDEUA LIMANDA WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	31,9	<b>L</b>
			17,2	<b>P</b>
			50,9	<b>HC</b>
			1049	<b>KCAL</b>



**QUIMICRAL**  
Química y microbiología de los alimentos

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