

# 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 MARZO DE 2017

# MARZO



COLOREA EL DIBUJO

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

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>X 1</b>	SOPA MARINERA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	SEAFOOD SOUP POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	31,7	L
			17,1	P
			51,2	HC
			826	KCAL
<b>J 2</b>	JUDÍAS VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS WITH TOMATO CHICKEN THIGHS IN SAUCE WITH FRIED POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	35,3	L
			15,0	P
			49,7	HC
			765	KCAL
<b>V 3</b>	ARROZ HUERTANO FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	HUERTANO RICE <i>(rice with vegetables)</i> LIMANDA FILLET WITH LETTUCE AND CORN SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS, MILK AND BREAD	47,9	L
			13,8	P
			38,8	HC
			942	KCAL

<b>L 6</b>	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN	LENTILS WITH VEGETABLES PORK TAPE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	34,5	L
			17,4	P
			48,1	HC
			937	KCAL
<b>M 7</b>	ARROZ A LA CUBANA LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH TOMATO SOLE WITH LETTUCE AND CORN SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	34,4	L
			15,3	P
			50,3	HC
			953	KCAL
<b>X 8</b>	CREMA DE ZANAHERIA Y PUERRO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROT AND LEEK CREAM VEAL MEATLOAF WITH MUSHROOM AND POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	31,6	L
			17,8	P
			50,6	HC
			829	KCAL
<b>J 9</b>	PATATAS GUIRADAS CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA DE GUISANTES CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH SQUID FRENCH OMELETTE OF PEAS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	30,4	L
			15,7	P
			53,9	HC
			739	KCAL
<b>V 10</b>	ESPIRALES HORNEADAS CON TOMATE Y QUESO RALLADO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	BAKED SPIRAL WITH TOMATO AND SHREDDED CHEESE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES CHOOSE SEASONAL FRUITS, MILK AND BREAD	31,4	L
			17,7	P
			50,9	HC
			990	KCAL

<b>L 13</b>	ARROZ A LA MILANESA <i>(arroz con tomate, cebolla, pimiento, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE FRESA Y PAN	MILANESA RICE <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> MEATBALLS OF HAKE WITH LETTUCE SALAD STRAWBERRY JELLY AND BREAD	28,6	L
			17,7	P
			53,7	HC
			881	KCAL
<b>M 14</b>	TALLARINES A LA BOLOGNESE <i>(pasta con pavo, tomate, orégano y queso rallado)</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with onion, turkey, tomato, oregano and grated cheese)</i> SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	33,4	L
			14,3	P
			52,3	HC
			967	KCAL
<b>X 15</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 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> THIGH FILLET WITH ROAST POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	31,6	L
			18,1	P
			50,3	HC
			834	KCAL

<b>J</b> <b>16</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO <i>de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	29,4	L
			15,3	P
			55,3	HC
			833	KCAL

<b>M</b> <b>21</b>	SOPA DE MENUDILLOS DADOS DE CAZÓN AL ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	GIBLET SOUP DICED MARINATED DOGFISH WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP. BREAD	30,0	L
			18,4	P
			51,6	HC
			814	KCAL

<b>X</b> <b>22</b>	PAELLA MIXTA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MIXED PAELLA ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TUNE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	44,1	L
			14,5	P
			41,1	HC
			909	KCAL

<b>J</b> <b>23</b>	POTAJE CASTELLANO <i>(garbanzos, espinacas, bacalao y huevo cocido)</i> FILETES RUSOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CASTILIAN STEW <i>(chickpeas, spinach, codfish and boiled egg)</i> RUSSIAN CHICKEN FILLETS WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	35,8	L
			20,3	P
			43,9	HC
			945	KCAL

<b>V</b> <b>24</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS PESCADILLA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	GREEN BEANS FRIED WHITEFISH WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	42,1	L
			19,3	P
			38,4	HC
			516	KCAL

<b>L</b> <b>27</b>	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ NATILLAS DE VAINILLA Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> WADS HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD VAINILLA CUSTARD AND BREAD	29,6	L
			17	P
			53,4	HC
			821	KCAL

<b>M</b> <b>28</b>	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH RICE OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	16,5	L
			33,3	P
			50,2	HC
			800	KCAL

<b>X</b> <b>29</b>	ARROZ TRES DELICIAS CARNE ESTOFADA CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRIED RICE BRAISED BEEF WITH TOMATO AND POTATOES GIVEN SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,3	L
			18,1	P
			51,6	HC
			908	KCAL

<b>J</b> <b>30</b>	PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS ADOBADAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS LEMON CHICKEN WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	35,3	L
			15,0	P
			49,7	HC
			765	KCAL

<b>V</b> <b>31</b>	CREMA PARMENTIER <i>(calabacin)</i> FILETE DE HALIBUT CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> HALIBUT FILLET WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	33,3	L
			18,4	P
			49,3	HC
			748	KCAL

