

# 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.*

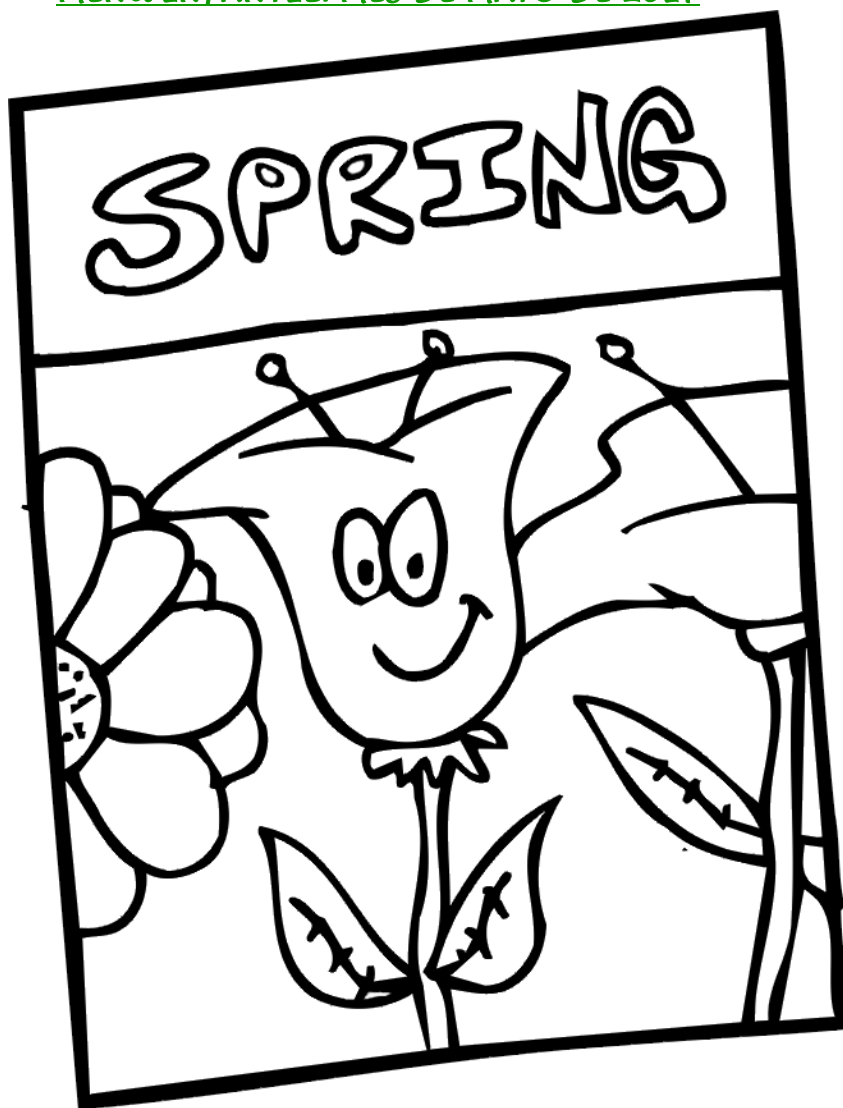
*Tercera: Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.*

*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 MAYO DE 2017



COLOREA EL DIBUJO

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

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>X 3</b>	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	48,2	L
			17,2	P
			34,6	HC
			956	KCAL
<b>J 4</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> VEAL MEATBALLS IN SAUCE WITH MUSHROOMS AND POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	26,4	L
			19,9	P
			53,7	HC
			828	KCAL
<b>V 5</b>	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS STEWED ANDALUSIAN HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	40,7	L
			17,1	P
			42,1	HC
			959	KCAL

<b>L 8</b>	ARROZ AL HORNO CON TOMATE SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR AL GUSTO Y PAN	RICE BAKED WITH TOMATO ST.JACOB WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	39	L
			11,8	P
			14,2	HC
			942	KCAL
<b>M 9</b>	PATATAS GUIADAS CON CARNE FILETE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH MEAT PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	40,1	L
			15,8	P
			44,1	HC
			792	KCAL
<b>X 10</b>	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO COCIDO ESCALOPE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS WITH HAM AND COOKED EGG THIGH CHICKEN ESCALOPE WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,6	L
			16,8	P
			51,6	HC
			753	KCAL
<b>J 11</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED LENTILS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,5	L
			15,5	P
			53	HC
			862	KCAL
<b>V 12</b>	MACARRONES PROSCIUTTO <i>(pasta con jamón york, queso y salsa de tomate)</i> PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PROSCIUTTO MACARONI <i>(pasta with ham, cheese and tomato sauce)</i> WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35,7	L
			20,2	P
			44,1	HC
			980	KCAL

<b>M 16</b>	CINTAS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON SALSA DE TOMATE HELADO DE FRESA Y NATA. PAN	CARBONARA PASTA <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> ZUCCHINI OMELET WITH TOMATO SAUCE STRAWBERRY AND CREAM ICE CREAM	38,4	L
			13,2	P
			48,4	HC
			932	KCAL
<b>X 17</b>	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
<b>J 18</b>	PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con carne y verduras)</i> FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> HAKE FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	26,7	L
			17	P
			56,3	HC
			915	KCAL

<b>V</b> <b>19</b>	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PUMPKIN CREAM WITH CROUTONS ROASTED LEMON CHICKEN WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	39,5	L
			10,4	P
			50,1	HC
			797	KCAL

<b>L</b> <b>22</b>	SOPA DE MARISCO FILETES RUSOS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN NATILLAS DE VAINILLA Y PAN	SEAFOOD SOUP RUSSIAN TURKEY FILLETS WITH LETTUCE AND TUNA SALAD VANILLA CUSTARD AND BREAD	36,6	L
			19,6	P
			43,8	HC
			841	KCAL

<b>M</b> <b>23</b>	ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CATALAN RICE <i>(rice with chicken)</i> POUT WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	27,5	L
			17,9	P
			54,5	HC
			872	KCAL

<b>X</b> <b>24</b>	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERRROS MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS AND LEEKS CREAM CHICKEN DRUMSTICKS WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35,2	L
			15,5	P
			49,2	HC
			736	KCAL

<b>J</b> <b>25</b>	FABES CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,4	L
			17,2	P
			48,3	HC
			960	KCAL

	ESPIRALES A LA ITALIANA <i>(pasta con pavo, tomate y queso rallado)</i> FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	SPIRAL PASTA <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> HAKE FILLET WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	36,4	L
			16	P
			47,7	HC
			837	KCAL

<b>L</b> <b>29</b>	ESPAGUETIS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO Y PAN	SPAGUETTI WITH TUNA AND TOMATO SAUCE WANDS HAKE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	32,9	L
			18	P
			49,2	HC
			902	KCAL

<b>M</b> <b>30</b>	PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA <i>(chorizo)</i> REDONDO DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES TO RIOJAN <i>(sausage)</i> STRIP LOIN ROAST IN SAUCE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	48,5	L
			14,8	P
			36,5	HC
			891	KCAL

<b>X</b> <b>31</b>	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> VEAL RAGOUT WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	39,1	L
			18,1	P
			42,8	HC
			779	KCAL



## DÍA 26 DE MAYO: "COMIDA SIN GLUTEN PARA TODOS"



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.