

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>J 1</b>	ARROZ HUERTANO SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	HUERTANO RICE FRANKFURT SAUSAGES WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,7	L
			11,8	P
			55,5	HC
			785	KCAL
<b>V 2</b>	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH CHORIZO WHITINGIN GREEN SAUCE WITH GREEN PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	19,5	L
			33,5	P
			47,0	HC
			797	KCAL

<b>L 5</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRITAS TARRINA DE HELADO Y PAN	GREEN BEANS SAUTE WITH HAM CHICKEN BURGER WITH FRIED POTATOES ICE CREAM TARTRIN AND BREAD	34,3	L
			15,1	P
			54,5	HC
			890	KCAL
<b>M 6</b>	ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ITALIAN SPIRAL PASTA <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> SOLE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,8	L
			16,5	P
			50,7	HC
			964	KCAL
<b>X 7</b>	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRANKFURT FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGES FRANKFURT TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,7	L
			15,6	P
			49,7	HC
			739	KCAL
<b>J 8</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO <i>de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, 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	29,4	L
			15,3	P
			55,3	HC
			833	KCAL
<b>V 9</b>	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS ADOBADAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS HAKE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	30,4	L
			17,5	P
			52,1	HC
			706	KCAL

<b>L 12</b>	TALLARINES PROSCIUTTO <i>(pasta con York, tomate y queso rallado)</i> CALAMARES A LA ROMANA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS GELATINA DE SABORES Y PAN	PROSCIUTTO TAGLIATELLE <i>(pasta with ham, cheese and tomato sauce)</i> SQUIDS TO THE ROMAN WITH VEGETABLES GARRISON JELLY AND BREAD	36,1	L
			19,9	P
			44,0	HC
			811	KCAL
<b>M 13</b>	ENSALADA CAMPERA <i>(patatas, atún, pimiento morrón, guisantes, zanahorias, cebollas y tomate natural)</i> CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	POTATO SALAD <i>(potatoes, tuna, red peppers, peas, carrots, olives, onions and tomato)</i> TAPE LOIN BAKED WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	35	L
			20,3	P
			44,7	HC
			635	KCAL
<b>X 14</b>	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES POLLO AL LIMÓN CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ZUCCHINI CREAM WITH CROUTONS LEMON CHICKEN WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,2	L
			15,0	P
			47,8	HC
			843	KCAL
<b>J 15</b>	FIDEUA VALENCIANA PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN FIDEUA PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	31,9	L
			17,2	P
			50,9	HC
			1049	KCAL

<b>V</b> <b>16</b>	FABES CON ALMEJAS SALCHICHAS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE BEANS STEW WITH CLAMS CHICKEN SAUSAGES WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35,2	L
			17,9	P
			46,9	HC
			792	KCAL

<b>L</b> <b>19</b>	LENTEJAS PARDINAS CON VERDURAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS ST. JACOB WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	48	L
			17,7	P
			35,3	HC
			897	KCAL

<b>M</b> <b>20</b>	PAELLA MIXTA DADOS DE CAZÓN AL ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	MIXED PAELLA DICED MARINATED DOGFISH WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	26,7	L
			17	P
			56,3	HC
			915	KCAL

<b>X</b> <b>21</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelugas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> CARNE ESTOFADA CON TOMATE Y 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> STEW BEEF WITH TOMATO SAUCE AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	26,4	L
			19,9	P
			53,7	HC
			828	KCAL

<b>J</b> <b>22</b>	SOPA DE MENUDILLOS PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK Y QUESO REFRESCO DE NARANJA. PAN HELADO FIN DE CURSO	GIBLET SOUP MARGARITA PIZZA WITH HAM AND CHEESE ORANGE SODA AND BREAD COLD END OF YEAR	37,8	L
			11,4	P
			50,9	HC
			677	KCAL

# iiiiFELICES VACACIONES DE VERANO!!!!

# iiiiHAPPY SUMMER VACATIONS!!!!



**QUIMICRAL**  
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)  
P: Proteínas / Proteins (%)  
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)  
KCAL: Kilocalorías / 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.  
NOTA: Todos los días se les dará a elegir a los niños entre dos frutas distintas.

**OBSERVATIONS:**

NOTE: A part from the daily menu, vegetables will be given daily to children who request it.  
NOTE: Every day will be given to children to choose between two different fruits.

**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.

MENÚ INFANTIL. MES DE JUNIO DE 2017

# JUNIO



COLOREA EL DIBUJO

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

# 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.*