

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 SEPTIEMBRE DE 2017



COLOREA EL DIBUJO

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

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
V 8	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA TARRINA DE HELADO. PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD ICE CREAM TUB. BREAD	35,9	L
			17,9	P
			46,2	HC
			824	KCAL
L 11	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS STRIP STEAK WITH LETTUCE SALAD YOGURT AND BREAD	36	L
			19,4	P
			44,6	HC
			865	KCAL
M 12	ARROZ AL HORNO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BAKED RICE WITH TOMATO HAKE STICKS WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			15,2	P
			53,4	HC
			814	KCAL
X 13	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROT CREAM OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,2	L
			11	P
			51,8	HC
			806	KCAL
J 14	PATATAS GUIADAS CON MAGRO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH LEAN WHITING WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	32,7	L
			17,6	P
			49,7	HC
			812	KCAL
V 15	FIDEUÁ VALENCIANA POLLO ASADO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN FIDEUA GRILLED CHICKEN WITH ROAST POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,5	L
			15,8	P
			51,7	HC
			824	KCAL
L 18	ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS YOGUR AL GUSTO Y PAN	ITALIAN SPIRAL PASTA <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> BEEF MEAT BALLS WITH FRIED POTATOES YOGURT TO TASTE AND BREAD	35	L
			18,8	P
			46,2	HC
			871	KCAL
M 19	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL CON HUEVO COCIDO FILETE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PROVENZAL "PICADILLO" SOUP PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,7	L
			18,8	P
			51,5	HC
			890	KCAL
X 20	ARROZ A LA MILANESA <i>(arroz con tomate, cebolla, pimiento, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> FILETE DE CONTRAMUSLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MILANESA RICE <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> CHICKEN FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,3	L
			18,3	P
			52,4	HC
			873	KCAL

J 21	FABES CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRITO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE BEANS WITH VEGETABLE SPANISH OMELETTE WITH FRIED TOMATO SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	28	L
			17,4	P
			54,6	HC
			864	KCAL
V 22	CREMA PARMENTIER (<i>calabacín</i>) ESCALOPE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	PARMENTIER CREAM (<i>zucchini</i>) ESCALOPE HAKE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	36,4	L
			15,7	P
			47,9	HC
			802	KCAL
L 25	CINTAS A LA CARBONARA (<i>pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano</i>) TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES. PAN	CARBONARA PASTA (<i>pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano</i>) ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE SALAD JELLY. BREAD	34,3	L
			16	P
			49,7	HC
			811	KCAL
M 26	PAELLA VALENCIANA (<i>arroz con carne y verduras</i>) LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN PAELLA (<i>rice with chicken and vegetables</i>) DAB WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,1	L
			17,4	P
			52,5	HC
			868	KCAL
X 27	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN LOMO AL ADOBO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS SAUTE WITH HAM STRIP STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35	L
			16,7	P
			48,3	HC
			806	KCAL
J 28	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 (<i>STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef</i>) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
V 29	ENSALADA CAMPERA (<i>patatas y huevos cocidos, atún, pimiento morrón, guisantes, zanahorias, cebollas y tomate natural</i>) FILETE DE PERCA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	POTATO SALAD (<i>boiled potatoes and eggs, tuna, red peppers, peas, carrots, olives, onions and tomato</i>) PERCH FILLET WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	34,3	L
			18,8	P
			46,9	HC
			821	KCAL



QUIMICRAL
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)
P: Proteínas / Proteins (%)
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)
KCAL: Kilocalorias / 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.
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.