

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>L 2</b>	LACITOS A LA ALEMANA CON SALCHICHAS FRANKFURT DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO. PAN	BOWS TO GERMAN SAUSAGES WITH FRANKFURT DELIGHTS OF SQUID WITH LETTUCE SALAD YOGURT. BREAD	37,3	L
			16,2	P
			46,5	HC
			939	KCAL
<b>M 3</b>	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> VEAL MEAT BALLS IN SAUCE WITH POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	36,8	L
			19,4	P
			43,8	HC
			710	KCAL
<b>X 4</b>	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS SAN JACOBO CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH VEGETABLES ST. JACOB WITH TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	28,7	L
			17	P
			54,3	HC
			708	KCAL
<b>J 5</b>	PAELLA MIXTA ESTOFADO DE CARNE CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MIXED PAELLA BRAISED BEEF WITH TOMATO AND LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	32,6	L
			17,7	P
			49,7	HC
			908	KCAL
<b>V 6</b>	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL LOMOS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	PROVENZAL "PICADILLO" SOUP COD LOINS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	35,5	L
			19,7	P
			47,7	HC
			804	KCAL
<b>L 9</b>	ARROZ A LA CUBANA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS DE VAINILLA Y PAN	RICE WITH TOMATO SAUCE PORK STEAK WITH LETTUCE SALAD AND BREAD VANILLA CUSTARD AND BREAD	34,3	L
			17,8	P
			47,9	HC
			825	KCAL
<b>M 10</b>	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES SEFOOD SOLE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	32,9	L
			15,1	P
			52	HC
			716	KCAL
<b>X 11</b>	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, queso rallado y salsa de tomate)</i> FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, cheese and tomato sauce)</i> TURKEY FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	33,5	L
			15	P
			51,5	HC
			858	KCAL
<b>L 16</b>	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS FILETES RUSOS CON PANACHÉ DE VERDURAS GELATINA DE SABORES. PAN	STEWED PARDINA LENTILS RUSSIAN FILLETS WITH VEGETABLE PANACHE JELLY. BREAD	33,2	L
			16,8	P
			50	HC
			895	KCAL
<b>M 17</b>	ARROZ A LA CATALANA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CATALAN RICE HAKE GREEN SAUCE WITH PEAS CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	31,3	L
			14,8	P
			53,8	HC
			887	KCAL

<b>X</b> <b>18</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS SAUTE WITH HAM CHICKEN FRICASSEE WITH POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	36,7	L
			15,3	P
			47,4	HC
			698	KCAL
<b>J</b> <b>19</b>	CINTAS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARBONARA PASTA <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> FRANKFURT SAUSAGES WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	35,4	L
			15	P
			49,6	HC
			882	KCAL
<b>V</b> <b>20</b>	FABES ESTOFADAS FLETÁN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	WHITE BEANS STEW SOLE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND MILK. BREAD	29	L
			22,2	P
			48,8	HC
			914	KCAL

<b>L</b> <b>23</b>	TALLARINES A LA BOLONESA <i>(pasta con york, tomate y queso rallado)</i> CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR. PAN	BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with minced meat, tomato and grated cheese)</i> HAM CROQUETTES WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP. BREAD	33,8	L
			12,2	P
			54	HC
			949	KCAL
<b>M</b> <b>24</b>	PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> ESCALOPE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> PERCH SCALLOP WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	32,7	L
			17	P
			56,3	HC
			915	KCAL
<b>X</b> <b>25</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 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 POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	26,4	L
			19,9	P
			53,7	HC
			780	KCAL
<b>J</b> <b>26</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) CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
<b>V</b> <b>27</b>	PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS ADOBADAS BACALAO A LA VIZCAINA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS VIZCAINA COD WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	19,5	L
			33,5	P
			47	HC
			797	KCAL

<b>L</b> <b>30</b>	ESPAGUETIS PROSCIUTTO <i>(pasta con jamón york, queso y salsa de tomate)</i> VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR AL GUSTO Y PAN	PROSCIUTTO ESPAGUETTI <i>(pasta with ham, cheese and tomato sauce)</i> BATONS HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	32,7	L
			19,3	P
			48	HC
			955	KCAL
<b>M</b> <b>31</b>	CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROT CREAM VEAL RAGOUT WITH FRIED POTATOES/POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	37,3	L
			15,6	P
			47,1	HC
			692	KCAL



**QUIMICRAL**  
Química y microbiología de los alimentos

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.

# 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 OCTUBRE DE 2017



COLOREA EL DIBUJO

**C.E.I.P. “ EL ESPINILLO ”**