

# 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 NOVIEMBRE DE 2017**



COLOREA EL DIBUJO

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

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>J 2</b>	ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRIED RICE VEAL MEATBALLS IN SAUCE WITH MUSHROOMS AND POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	30,8	<b>L</b>
			17	<b>P</b>
			52,2	<b>HC</b>
			1014	<b>KCAL</b>
<b>V 3</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 CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	30,8	<b>L</b>
			20,7	<b>P</b>
			48,5	<b>HC</b>
			819	<b>KCAL</b>

<b>L 6</b>	CARACOLAS CON TOMATE Y ATÚN TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES. PAN	SHELLS WITH TOMATO AND TUNA SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE SALAD JELLY. BREAD	21,8	<b>L</b>
			16,3	<b>P</b>
			61,9	<b>HC</b>
			663	<b>KCAL</b>
<b>M 7</b>	PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con carne y verduras)</i> LOMOS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> COD LOINS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	24,5	<b>L</b>
			19,4	<b>P</b>
			56,1	<b>HC</b>
			900	<b>KCAL</b>
<b>X 8</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS WITH HAM LEMON CHICKEN WITH BAKED POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	38	<b>L</b>
			20,8	<b>P</b>
			41,2	<b>HC</b>
			929	<b>KCAL</b>
<b>V 10</b>	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO AL ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	SPIDERED PARDINE LENTILS STRIP STEAK WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	34,3	<b>L</b>
			19,2	<b>P</b>
			46,5	<b>HC</b>
			646	<b>KCAL</b>

<b>L 13</b>	ARROZ AL HORNO CON TOMATE SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR AL GUSTO. PAN	RICE BAKED WITH TOMATO ST.JACOB WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	38,4	<b>L</b>
			12,9	<b>P</b>
			48,7	<b>HC</b>
			839	<b>KCAL</b>
<b>M 14</b>	PATATAS GUIADAS CON CARNE FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH VEAL DAB FILLET WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	20,2	<b>L</b>
			23,6	<b>P</b>
			56,2	<b>HC</b>
			583	<b>KCAL</b>
<b>X 15</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomates, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> ESCALOPE 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 CHICKEN ESCALOPE WITH POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	28,5	<b>L</b>
			18,9	<b>P</b>
			52,6	<b>HC</b>
			684	<b>KCAL</b>
<b>J 16</b>	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS HUEVOS AL HORNO CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CHICKPEAS WITH VEGETABLES EGGS COOKED WITH TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	59,8	<b>L</b>
			17	<b>P</b>
			42,3	<b>HC</b>
			952	<b>KCAL</b>
<b>V 17</b>	ESPAGUETIS PROSCIUTTO <i>(pasta con jamón york, queso y salsa de tomate)</i> PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	PROSCIUTTO SPIRAL <i>(pasta with ham, cheese and tomato sauce)</i> WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	34,8	<b>L</b>
			18	<b>P</b>
			47,2	<b>HC</b>
			955	<b>KCAL</b>

<b>L</b> <b>20</b>	SOPA DE MARISCO FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN MELOCOTÓN EN ALMÍBAR. PAN	SEAFOOD SOUP RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE AND TUNA SALAD PEACH IN SYRUP. BREAD	31,7	<b>L</b>
			17,1	<b>P</b>
			51,2	<b>HC</b>
			826	<b>KCAL</b>
<b>M</b> <b>21</b>	ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CATALAN RICE <i>(rice with chicken)</i> SOLE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	22,6	<b>L</b>
			21	<b>P</b>
			56,4	<b>HC</b>
			734	<b>KCAL</b>
<b>X</b> <b>22</b>	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS AND LEEKS CREAM CHICKEN DRUMSTICKS WITH POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	36,4	<b>L</b>
			15	<b>P</b>
			48,6	<b>HC</b>
			61,8	<b>KCAL</b>
<b>J</b> <b>23</b>	FABES CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES OMELETTE WITH ZUCCHINI AND LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND MILK. BREAD	35,2	<b>L</b>
			18,3	<b>P</b>
			46,5	<b>HC</b>
			829	<b>KCAL</b>
<b>V</b> <b>24</b>	CINTAS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARBONARA TAPES <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> ROMAN HAKE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	36	<b>L</b>
			16,4	<b>P</b>
			47,6	<b>HC</b>
			942	<b>KCAL</b>

<b>L</b> <b>27</b>	PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA <i>(chorizo)</i> REDONDO DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO. PAN	STEWED POTATOES TO RIOJAN <i>(sausage)</i> STRIP LOIN ROAST IN SAUCE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE. BREAD	38,2	<b>L</b>
			12	<b>P</b>
			49,8	<b>HC</b>
			610	<b>KCAL</b>
<b>M</b> <b>28</b>	MACARRONES A LA BOLOGNESE <i>(pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE MACARONI <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> SOLE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	26,9	<b>L</b>
			17,8	<b>P</b>
			55,3	<b>HC</b>
			1127	<b>KCAL</b>
<b>X</b> <b>29</b>	CREMA PARMENTIER (calabacín) ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> BRAISED BEEF WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT AND BREAD	30,5	<b>L</b>
			20,3	<b>P</b>
			49,2	<b>HC</b>
			665	<b>KCAL</b>
<b>J</b> <b>30</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO <i>de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne.</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW <i>of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef</i> ) SEASONAL FRUIT AND BREAD	31,4	<b>L</b>
			14,5	<b>P</b>
			54,1	<b>HC</b>
			821	<b>KCAL</b>



**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 complimented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.