

# 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	L
			17	P
			52,2	HC
			1014	KCAL
<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	L
			20,7	P
			48,5	HC
			819	KCAL

<b>L 6</b>	CARACOLAS CON TOMATE Y ATÚN SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES. PAN	SHELLS WITH TOMATO AND TUNA FRANKFURT SAUSAGES WITH LETTUCE SALAD JELLY. BREAD	20,9	L
			18,3	P
			60,8	HC
			641	KCAL
<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	29,4	L
			19,5	P
			56,1	HC
			900	KCAL
<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	L
			20,8	P
			41,2	HC
			929	KCAL
<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	L
			19,2	P
			46,5	HC
			646	KCAL

<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	L
			12,9	P
			48,7	HC
			839	KCAL
<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	L
			23,6	P
			56,2	HC
			583	KCAL
<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	L
			18,9	P
			52,6	HC
			684	KCAL
<b>J 16</b>	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS CROQUETAS CASERAS CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CHICKPEAS WITH VEGETABLES CROQUETTES WITH RATATOUILLE CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	41,7	L
			14,2	P
			44,1	HC
			970	KCAL
<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	L
			18	P
			47,2	HC
			955	KCAL

<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 (arroz con pollo y verduras) LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CATALAN RICE (rice with chicken) 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>
			618	<b>KCAL</b>
<b>J</b> <b>23</b>	FABES CON VERDURAS SALCHICHAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES SAUSAGES WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND MILK. BREAD	34,3	<b>L</b>
			17,8	<b>P</b>
			47,9	<b>HC</b>
			715	<b>KCAL</b>
<b>V</b> <b>24</b>	CINTAS A LA CARBONARA (pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano) MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARBONARA TAPES (pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano) 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 (chorizo) REDONDO DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO. PAN	STEWED POTATOES TO RIOJAN (sausage) 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 BOLOGNEZA (pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado) LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE MACARONI (pasta with turkey, tomato and grated cheese) 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 (zucchini) 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 de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne. FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) 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 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 complimented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.