

# 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.*

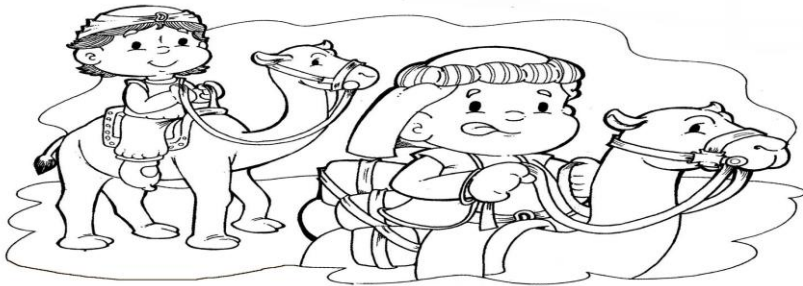
MENÚ INFANTIL. MES DE DICIEMBRE DE 2017



COLOREA EL DIBUJO

**C.E.I.P. “ EL ESPINILLO ”**

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>V 1</b>	<b>ARROZ A LA MILANESA</b> <i>(arroz con tomate, cebolla, pimienta, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> <b>SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN</b>	<b>MILANESA RICE</b> <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> <b>FRANKFURT SAUSAGE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD</b> <b>SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</b>	32,1	<b>L</b>
			15,4	<b>P</b>
			52,5	<b>HC</b>
			883	<b>KCAL</b>
<b>L 4</b>	<b>FIDEUÁ VALENCIANA</b> <b>DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b> <b>FLAN AL CARAMELO Y PAN</b>	<b>VALENCIAN FIDEUA</b> <b>DELIGHTS OF SQUID WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD</b> <b>CUSTARD WITH CARAMEL AND BREAD</b>	34,8	<b>L</b>
			16,5	<b>P</b>
			48,9	<b>HC</b>
			834	<b>KCAL</b>
<b>M 5</b>	<b>CREMA DE VERDURAS FRESCAS</b> <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomates, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> <b>CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN</b>	<b>FRESH VEGETABLE CREAM</b> <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> <b>ROUND STEAK WITH FRIED POTATOES</b> <b>SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</b>	37,9	<b>L</b>
			17,1	<b>P</b>
			45	<b>HC</b>
			939	<b>KCAL</b>
<b>L 11</b>	<b>JUDÍAS VERDES PLANAS CON TOMATE FRITO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS</b> <b>GELATINA DE SABORES Y PAN</b>	<b>FLAT GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE</b> <b>VEAL MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND POTATOES</b> <b>FLAVORED GELATIN AND BREAD</b>	35,6	<b>L</b>
			19	<b>P</b>
			45,5	<b>HC</b>
			751	<b>KCAL</b>
<b>M 12</b>	<b>ARROZ HUERTANO</b> <i>(arroz con verduras)</i> <b>PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN</b>	<b>HUERTANO RICE</b> <i>(rice with vegetables)</i> <b>WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS</b> <b>SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</b>	29,9	<b>L</b>
			17,9	<b>P</b>
			52,2	<b>HC</b>
			860	<b>KCAL</b>
<b>X 13</b>	<b>ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA</b> <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> <b>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN</b>	<b>ITALIAN SPIRAL PASTA</b> <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> <b>HAM CROQUETTES WITH LETTUCE SALAD</b> <b>SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</b>	31,8	<b>L</b>
			13,1	<b>P</b>
			55,1	<b>HC</b>
			714	<b>KCAL</b>
<b>J 14</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO DE garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo.</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN</b>	<b>STEW COOKED SOUP</b> (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) <b>SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</b>	31,4	<b>L</b>
			14,5	<b>P</b>
			54,1	<b>HC</b>
			821	<b>KCAL</b>
<b>V 15</b>	<b>PATATAS GUI SADAS CON CARNE DE TERNERA</b> <b>MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN</b>	<b>STEWED POTATOES WITH BEEF</b> <b>HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD</b> <b>SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</b>	35,5	<b>L</b>
			19,5	<b>P</b>
			44,9	<b>HC</b>
			737	<b>KCAL</b>



<b>L</b> <b>18</b>	LENTEJAS JULIANAS VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR AL GUSTO Y PAN	JULIAN LENTILS BATONS HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	27,5	<b>L</b>
			17,8	<b>P</b>
			54,7	<b>HC</b>
			904	<b>KCAL</b>
<b>M</b> <b>19</b>	ESPAGUETIS A LA BOLOGNESE <i>(pasta con carne picada de pavo, tomate frito y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE ESPAGUETTI <i>(pasta with onion, turkey, tomato, oregano and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	35	<b>L</b>
			12,2	<b>P</b>
			52,8	<b>HC</b>
			794	<b>KCAL</b>
<b>X</b> <b>20</b>	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> CHICKEN FRICASSEE WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,1	<b>L</b>
			16,5	<b>P</b>
			49,3	<b>HC</b>
			670	<b>KCAL</b>
<b>J</b> <b>21</b>	PAELLA MIXTA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	MIXED PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> SOLE WITH LETTUCE AND CORN SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	28,9	<b>L</b>
			18,9	<b>P</b>
			52,2	<b>HC</b>
			729	<b>KCAL</b>
<b>V</b> <b>22</b>	SOPA ESTRELLADA DE AVE PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DEL TIEMPO Y REFRESCOS. PAN	STARS SOUP WITH CHICKEN PIZZA MARGARITA WITH HAM AND CHEESE SEASONAL FRUIT AND SOFT DRINKS. BREAD	27,7	<b>L</b>
			11,6	<b>P</b>
			65,7	<b>HC</b>
			607	<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.



**“FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO 2018”**