

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 ENERO DE 2018

**¡ FELIZ AÑO
NUEVO!**



COLOREA EL DIBUJO

C.E.I.P. “ EL ESPINILLO ”

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
L 8	ARROZ AL HORNO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	RICE BAKED WITH TOMATO BATONS HAKE WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD	20,2	L
			15,9	P
			63,9	HC
			742	KCAL
M 9	CREMA DE ZANAHORIAS CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS CREAM STRIP STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	36,4	L
			15	P
			48,6	HC
			618	KCAL
X 10	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con pavo, tomate y queso rallado)</i> FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DELTIEMPO A ELEGIR Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> TURKEY FILLET WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37	L
			13,9	P
			49,1	HC
			764	KCAL
J 11	SOPA DE COCIDO <i>COCIDO DE garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo.</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
V 12	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH RIBS SOLE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	32,9	L
			15,1	P
			52	HC
			716	KCAL
L 15	ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE CASERO <i>(pasta con york, tomate y queso rallado)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO Y PAN	SPIRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> VEAL MEATBALLS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	31,6	L
			18,6	P
			49,8	HC
			692	KCAL
M 16	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH SLIM ND VEGETABLES HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,4	L
			26,5	P
			44,1	HC
			834	KCAL
X 17	FABES CON VERDURAS CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BEANS WITH VEGETABLES HOME-MADE CROQUETTES WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,7	L
			17,2	P
			50,1	HC
			723	KCAL
J 18	JUDÍAS VERDES PLANAS REHOGADAS FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FLAT GREEN BEANS STEWED THIGH STEAK GRILLED WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,8	L
			13,7	P
			55,5	HC
			700	KCAL
V 19	FIDEUA VALENCIANA TACOS DE ATÚN AL ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN FIDEUA TUNA CUBES WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	38,1	L
			15,8	P
			46,1	HC
			952	KCAL

L 22	TALLARINES A LA NAPOLITANA <i>(pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado)</i> DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS DE CHOCOLATE Y PAN	NOODLES WITH NEAPOLITAN SAUCE <i>(pasta with minced meat, tomato and grated cheese)</i> SQUID DELIGHTS WITH LETTUCE SALAD CHOCOLATE MUSTARD AND BREAD	36,0	L
			16,4	P
			47,6	HC
			1087	KCAL
M 23	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PEAD WITH VEGETABLES FRANKFURT SAUSAGE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,1	L
			20,7	P
			47,2	HC
			807	KCAL
X 24	CREMA VICHY <i>(puerro)</i> POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VICHY CREAM <i>(leeks)</i> GRILLED CHICKEN WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,9	L
			15,4	P
			46,7	HC
			702	KCAL
J 25	PAELLA MIXTA <i>(arroz con carne y verduras)</i> PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	MIXED PAELLA <i>(rice with meat and vegetable)</i> WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	27,3	L
			18,3	P
			54,4	HC
			894	KCAL
V 26	PATATAS GUISADAS A LA MARINERA REDONDO DE LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH SEAFOOD ROASTED LOIN ROUNDWITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	38,2	L
			12	P
			49,8	HC
			610	KCAL

L 29	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD FLAVOR JELLY AND BREAD	29,6	L
			17	P
			53,4	HC
			821	KCAL
M 30	ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	CATALAN RICE <i>(rice with chicken)</i> SOLE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	22,6	L
			21	P
			56,4	HC
			734	KCAL
X 31	JUDÍAS VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS STEWED GRILLED CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,8	L
			13,7	P
			55,5	HC
			700	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 complimented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.