

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>J 1</b>	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE FRITO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PINTO BEANS WITH VEGETABLES FRANKFURT SAUSAGE WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	27,1	L
			16,6	P
			56,3	HC
			793	KCAL
<b>V 2</b>	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PROVENZAL "PICADILLO" SOUP LIMANDA WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,6	L
			14,9	P
			50,6	HC
			695	KCAL
<b>L 5</b>	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR AL GUSTO Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS HOME-MADE CROQUETTES WITH LETTUCE AND TOMATOES SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	29,1	L
			15,9	P
			55	HC
			732	KCAL
<b>M 6</b>	PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH VEAL HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,1	L
			18,1	P
			51,8	HC
			673	KCAL
<b>X 7</b>	CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES POLLO EN Salsa CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS CREAM WITH CROUTONS SAUCE CHICKEN WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,3	L
			15,1	P
			50,6	HC
			774	KCAL
<b>J 8</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) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
<b>V 9</b>	ARROZ AL HORNO LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	RICE BAKED SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	33,9	L
			18,7	P
			47,4	HC
			883	KCAL
<b>L 12</b>	LACITOS AL HORNO CON TOMATE Y QUESO GRATINADO REDONDO DE LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	OVEN LACIES WITH TOMATO AND GRILLED CHEESE ROUND OF LOMO ROAST WITH LETTUCE AND CORN SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD	43,4	L
			16,1	P
			40,4	HC
			843	KCAL
<b>M 13</b>	FABES CON CHORIZO FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE JEWS WITH CHORIZO TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35,8	L
			12	P
			52,2	HC
			852	KCAL
<b>X 14</b>	ARROZ A LA CUBANA PESCADILLA EN Salsa VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	RICE WITH TOMATO SAUCE WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	29,1	L
			18,9	P
			52,0	HC
			917	KCAL

<b>L</b> <b>19</b>	ARROZ HUERTANO <i>(arroz con verduras)</i> VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN	RICE ORCHARD <i>(rice with vegetables)</i> WADS HAKE WITH LETTUCE SALAD FLAVOR JELLY AND BREAD	24,9	L
			13,5	P
			61,6	HC
			776	KCAL
<b>M</b> <b>20</b>	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> VEAL MEAT BALLS IN SAUCE WITH MUSHROOM AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,9	L
			18,9	P
			48,2	HC
			788	KCAL
<b>X</b> <b>21</b>	FIDEUÀ VALENCIANA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VALENCIAN FIDEUA LEMON CHICKEN THINGS WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,2	L
			14,4	P
			54,4	HC
			796	KCAL
<b>J</b> <b>22</b>	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PEAD WITH VEGETABLES ST. JACOB WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	36,2	L
			13,1	P
			50,7	HC
			753	KCAL
<b>V</b> <b>23</b>	PATATAS GUIRADAS A LA MARINERA LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES SEFOOD SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	20,3	L
			20,2	P
			59,5	HC
			620	KCAL

<b>L</b> <b>26</b>	CINTAS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	CARBONARA PASTA <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD PEACHES IN SYRUP AND BREAD	37,5	L
			12,8	P
			49,7	HC
			952	KCAL
<b>M</b> <b>27</b>	LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED LENTILS HAKE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	22,6	L
			18,9	P
			58,5	HC
			825	KCAL
<b>X</b> <b>28</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> FILETES RUSOS CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> RUSSIAN FILLETS WITH TOMATO SAUCE AND ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,9	L
			17,1	P
			45	HC
			939	KCAL



**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 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.*

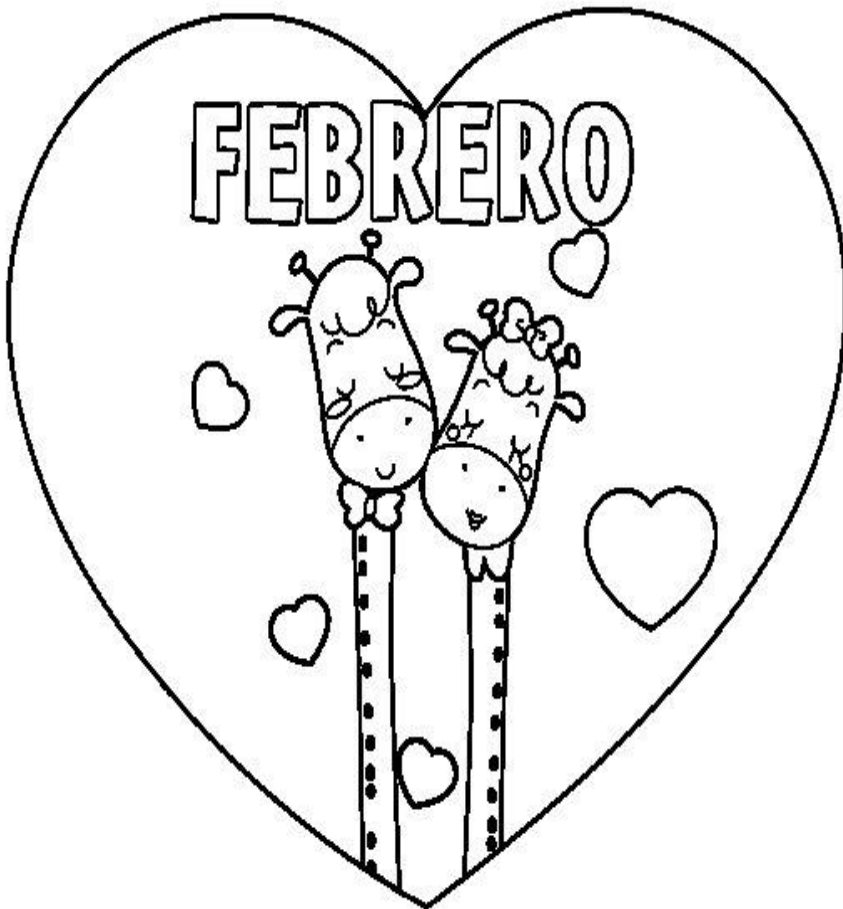
*Cuarta: Si su hij@ tomó en la COMIDA sopa + ternera, deberá CENAR arroz + pescado.*

*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.*

ALÉRGICO AL HUEVO

MENÚ INFANTIL. MES DE FEBRERO DE 2018



COLOREA EL DIBUJO

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