

# 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 MARZO DE 2018

# MARZO



COLOREA EL DIBUJO

**C.E.I.P. “EL ESPINILLO”**

## MARZO 2018. ALÉRGICO AL HUEVO

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>J 1</b>	SOPA MARINERA SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	SEAFOOD SOUP FRANFURT SAUSAGE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	31,9	L
			16,4	P
			51,7	HC
			789	KCAL
<b>V 2</b>	ARROZ HUERTANO FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	HUERTANO RICE <i>(rice with vegetables)</i> POUT FILLET WITH LETTUCE AND CORN SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS, MILK AND BREAD	25	L
			13,5	P
			61,5	HC
			768	KCAL
<b>L 5</b>	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROT AND LEEK CREAM VEAL MEATLOAF WITH MUSHROOM AND POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	33,8	L
			18,8	P
			47,3	HC
			768	KCAL
<b>M 6</b>	ARROZ A LA CUBANA LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH TOMATO SOLE WITH LETTUCE AND CORN SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	32	L
			19,7	P
			48,3	HC
			819	KCAL
<b>X 7</b>	LENTEJAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN	LENTILS WITH VEGETABLES PORK TAPE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	35,7	L
			17,9	P
			46,4	HC
			839	KCAL
<b>J 8</b>	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS ADOBADAS PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS WHITING WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	25	L
			13,5	P
			61,5	HC
			768	KCAL
<b>V 9</b>	ESPIRALES HORNEADAS CON TOMATE Y QUESO RALLADO SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	BAKED SPIRAL WITH TOMATO AND SHREDDED CHEESE ST. JACOB WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS, MILK AND BREAD	31,2	L
			16,7	P
			52,1	HC
			786	KCAL
<b>L 12</b>	ARROZ A LA MILANESA <i>(arroz con tomate, cebolla, pimiento, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS DE VAINILLA Y PAN	MILANESA RICE <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> MEATBALLS OF HAKE WITH LETTUCE SALAD VANILLA CUSTARD AND BREAD	25,2	L
			14,7	P
			60,1	HC
			797	KCAL
<b>M 13</b>	TALLARINES A LA BOLOGNESE <i>(pasta con pavo, tomate, orégano y queso rallado)</i> CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with onion, turkey, tomato, oregano and grated cheese)</i> HOME-MADE CROQUETTES WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	27,3	L
			15,7	P
			57	HC
			865	KCAL

<b>X</b> <b>14</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS (puré de patatas, cabollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias) FILETE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM (mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots) THIGH FILLET WITH ROAST POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	30,2	L
			19,3	P
			50,5	HC
			805	KCAL
<b>J</b> <b>15</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO <i>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) CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
<b>V</b> <b>16</b>	PATATAS A LA MARINERA RAPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MARINATED POTATOES MONKFISH WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	34,5	L
			17,5	P
			48	HC
			717	KCAL

<b>L</b> <b>19</b>	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	PICADILLO SOUP TO THE PROVENÇAL WADS HAKE WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP. BREAD	36,7	L
			17,5	P
			45,8	HC
			980	KCAL
<b>M</b> <b>20</b>	PAELLA MIXTA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MIXED PAELLA TURKEY FILLET WITH LETTUCE AND TUNE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	35,1	L
			17,9	P
			47	HC
			798	KCAL
<b>X</b> <b>21</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS PESCADILLA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	GREEN BEANS FRIED WHITEFISH WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	34,9	L
			17,8	P
			47,2	HC
			737	KCAL
<b>J</b> <b>22</b>	POTAJE CASTELLANO ( <i>garbanzos, espinacas, bacalao</i> ) FILETES RUSOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CASTILIAN STEW ( <i>chickpeas, spinach, codfish</i> ) RUSSIAN CHICKEN FILLETS WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD	32,4	L
			18,5	P
			49,1	HC
			872	KCAL



L: Lípidos / Lipids (%)  
P: Proteínas / Proteins (%)  
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)  
KCAL: Kilocalorias / 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 complemented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.