

| | ESPAÑOL | ENGLISH | % | |
|----------------|---|--|----------|------|
| M 3 | LACITOS A LA ALEMANA CON SALCHICHAS FRANKFURT DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR. PAN | BOWS TO GERMAN SAUSAGES WITH FRANKFURT DELIGHTS OF SQUID WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP. BREAD | 36,0 | L |
| | | | 16,4 | P |
| | | | 47,6 | HC |
| | | | 1087 | KCAL |
| X 4 | CREMA VICHY <i>(puerro)</i> CARNE ESTOFADA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | VICHY CREAM <i>(leek)</i> BRAISED BEEF WITH TOMATO AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 35,4 | L |
| | | | 16,9 | P |
| | | | 47,7 | HC |
| | | | 919 | KCAL |
| J 5 | ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | FRIED RICE VEAL MEATLOAF WITH MUSHROOM GARDENING AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 30,3 | L |
| | | | 18,1 | P |
| | | | 51,6 | HC |
| | | | 908 | KCAL |
| V 6 | JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS FLETÁN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | PINTO BEANS WITH VEGETABLES MUFFLED WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 30,4 | L |
| | | | 17,8 | P |
| | | | 51,8 | HC |
| | | | 734 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------|--|--|------|------|
| L 9 | TALLARINES A LA BOLOÑESA <i>(pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado)</i> SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO Y PAN | BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> ST. JACOB WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD | 31,8 | L |
| | | | 20,1 | P |
| | | | 48,1 | HC |
| | | | 783 | KCAL |
| M 10 | PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con carne y verduras)</i> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | VALENCIAN PAELLA <i>(rice with meat and vegetables)</i> HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOISE AND BREAD | 24,5 | L |
| | | | 19,4 | P |
| | | | 56,1 | HC |
| | | | 900 | KCAL |
| X 11 | CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, pueros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> FILETE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> THINGHS CHICKEN FILLET WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 29 | L |
| | | | 19,2 | P |
| | | | 51,7 | HC |
| | | | 725 | KCAL |
| J 12 | 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 13 | PATATAS GUI SADAS CON COSTILLAS ADOBADAS LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS SOLE WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 30,4 | L |
| | | | 17,5 | P |
| | | | 52,1 | HC |
| | | | 706 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------|---|--|------|------|
| L 16 | LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS FILETES RUSOS EN SALSA DE TOMATE GELATINA DE SABORES. PAN | STEWED PARDINA LENTILS RUSSIAN FILLETS IN TOMATO SAUCE JELLY. BREAD | 33,7 | L |
| | | | 17,4 | P |
| | | | 48,9 | HC |
| | | | 1057 | KCAL |
| M 17 | ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CATALAN RICE <i>(rice with chicken and vegetables)</i> HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 30,7 | L |
| | | | 14,8 | P |
| | | | 54,5 | HC |
| | | | 890 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|------|------|
| X 18 | ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CARBONARA ESPAGUETTI <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> FRANKFURT SAUSAGE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 31,6 | L |
| | | | 15 | P |
| | | | 53,4 | HC |
| | | | 895 | KCAL |
| J 19 | JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | GREEN BEANS SAUTE WITH HAM CHICKEN FRICASSEE WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 34,3 | L |
| | | | 15,1 | P |
| | | | 50,6 | HC |
| | | | 774 | KCAL |
| V 20 | FIDEUÀ VALENCIANA FILETE DE RAPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | VALENCIAN FIDEUA RAPE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 31,9 | L |
| | | | 17,2 | P |
| | | | 50,9 | HC |
| | | | 1049 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|------|------|
| L 23 | ARROZ A LA CUBANA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS DE VAINILLA. PAN | RICE WITH TOMATO SAUCE TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD VANILLA CUSTARD AND BREAD | 31,7 | L |
| | | | 14 | P |
| | | | 54,3 | HC |
| | | | 784 | KCAL |
| M 24 | PATATAS A LA MARINERA PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | STEWED POTATOES SEFOOD WHITING WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 30,4 | L |
| | | | 19,0 | P |
| | | | 50,6 | HC |
| | | | 767 | KCAL |
| X 25 | CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CREAM CARROTS RAGOUT OF BEEF WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 36,4 | L |
| | | | 15,4 | P |
| | | | 48,2 | HC |
| | | | 727 | KCAL |
| J 26 | JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | WHITE BEANS WITH CHORIZO LIMANDA FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 32,6 | L |
| | | | 14 | P |
| | | | 53,4 | HC |
| | | | 939 | KCAL |
| V 27 | MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 36,4 | L |
| | | | 15,5 | P |
| | | | 48,1 | HC |
| | | | 881 | KCAL |



QUIMICRAL

Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)

P: Proteínas / Proteins (%)

HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)

KCAL: Kilo-calorías / Kilo-calories (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.

NOTA: Todos los días se les dará a elegir a los niños entre dos frutas distintas.

OBSERVATIONS:

NOTE: A part from the daily menu, vegetables will be given daily to children who request it.

NOTE: Every day will be given to children to choose between two different fruits.

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.

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 ABRIL DE 2018



COLOREA EL DIBUJO

C.E.I.P. “ EL ESPINILLO ”