

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
<b>M</b> <b>3</b>	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
<b>X</b> <b>4</b>	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
<b>J</b> <b>5</b>	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
<b>V</b> <b>6</b>	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

<b>L</b> <b>9</b>	TALLARINES A LA BOLOÑESA <i>(pasta con carne de pavo, tomate y queso rallado)</i> TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO Y PAN	BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with turkey, tomato and grated cheese)</i> OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	37,4	L
			16,4	P
			46,2	HC
			832	KCAL
<b>M</b> <b>10</b>	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 CHOICE AND BREAD	24,5	L
			19,4	P
			56,1	HC
			900	KCAL
<b>X</b> <b>11</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, 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> THINGS CHICKEN FILLET WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29	L
			19,2	P
			51,7	HC
			725	KCAL
<b>J</b> <b>12</b>	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
<b>V</b> <b>13</b>	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

<b>L</b> <b>16</b>	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
<b>M</b> <b>17</b>	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

<b>X</b> <b>18</b>	ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARBONARA ESPAGUETTI <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> OMELETTE SPANISH WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	35,6	L
			14,4	P
			50,0	HC
			876	KCAL
<b>J</b> <b>19</b>	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
<b>V</b> <b>20</b>	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

<b>L</b> <b>23</b>	ARROZ A LA CUBANA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS DE VAINILLA. PAN	RICE WITH TOMATO SAUCE ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE SALAD VANILLA CUSTARD AND BREAD	30,9	L
			13,8	P
			55,3	HC
			739	KCAL
<b>M</b> <b>24</b>	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
<b>X</b> <b>25</b>	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
<b>J</b> <b>26</b>	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
<b>V</b> <b>27</b>	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



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 ”**