

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>V 1</b>	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PROVENÇAL "PICADILLO" SOUP LEMON CHICKEN WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,7	L
			18,8	P
			51,5	HC
			890	KCAL

<b>L 4</b>	TALLARINES PROSCIUTTO ( <i>pasta con York, tomate y queso rallado</i> ) VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ GELATINA DE SABORES Y PAN	PROSCIUTTO TAGLIATELLE ( <i>pasta with ham, cheese and tomato sauce</i> ) HAKE STICKS WITH LETTUCE AND CORN SALAD JELLY AND BREAD	36,1	L
			19,9	P
			44,0	HC
			811	KCAL
<b>M 5</b>	ENSALADA CAMPERA ( <i>patatas, atún, pimiento morrón, guisantes, zanahorias, aceitunas, cebollas y tomate natural</i> ) REDONDO DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	POTATO SALAD ( <i>potatoes, tuna, red peppers, peas, carrots, olives, onions and tomato</i> ) LOIN ROUND IN SAUCE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	35	L
			20,3	P
			44,7	HC
			635	KCAL
<b>X 6</b>	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ZUCCHINI CREAM WITH CROUTONS CHICKEN SCHNITZEL WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,2	L
			15,0	P
			47,8	HC
			843	KCAL
<b>J 7</b>	FIDEUA VALENCIANA PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN FIDEUA PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	31,9	L
			17,2	P
			50,9	HC
			1049	KCAL
<b>V 8</b>	FABES CON ALMEJAS SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE BEANS STEW WITH CLAMS FRANKFURT SAUSAGES WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,1	L
			19,3	P
			48,6	HC
			801	KCAL

<b>L 11</b>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRITAS TARRINA DE HELADO Y PAN	GREEN BEANS SAUTE WITH HAM CHICKEN BURGER WITH FRIED POTATOES ICE CREAM TARTRIN AND BREAD	34,3	L
			15,1	P
			54,5	HC
			890	KCAL
<b>M 12</b>	ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA ( <i>pasta con chorizo, tomate y queso rallado</i> ) LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ITALIAN SPIRAL PASTA ( <i>pasta with chorizo, tomato and grated cheese</i> ) SOLE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,8	L
			16,5	P
			50,7	HC
			964	KCAL
<b>X 13</b>	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRANKFURT FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGES FRANKFURT TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	28,7	L
			14,3	P
			57	HC
			749	KCAL
<b>J 14</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,4	L
			15,3	P
			55,3	HC
			833	KCAL
<b>V 15</b>	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS ADOBADAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS HAKE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	30,4	L
			17,5	P
			52,1	HC
			706	KCAL

<b>L</b> <b>18</b>	LENTEJAS PARDINAS CON VERDURAS CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS HAM CROQUETTES WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	48	L
			17,7	P
			35,3	HC
			897	KCAL
<b>M</b> <b>19</b>	CINTAS A LA CARBONARA ( <i>pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano</i> ) RAPE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	CARBONARA PASTA ( <i>pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano</i> ) RAPE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	35,7	L
			13,9	P
			50,4	HC
			790	KCAL
<b>X</b> <b>20</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS ( <i>puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias</i> ) CARNE ESTOFADA CON TOMATE Y 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> ) STEW BEEF WITH TOMATO SAUCE AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	26,4	L
			19,9	P
			53,7	HC
			828	KCAL
<b>J</b> <b>21</b>	PAELLA MIXTA SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MIXEDPAELLA ST. JACOB WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	26,7	L
			17	P
			56,3	HC
			915	KCAL
<b>V</b> <b>22</b>	SOPA DE MENUDILLOS PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK Y QUESO REFRESCOS Y PAN HELADO FIN DE CURSO	GIBLET SOUP MARGARITA PIZZA WITH HAM AND CHEESE REFRESHMENTS AND BREAD COLD END OF YEAR	37,8	L
			11,4	P
			50,9	HC
			677	KCAL

!!!!FELICES VACACIONES DE VERANO!!!!  
!!!!HAPPY SUMMER VACATIONS!!!!



**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.  
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 complemented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.

MENÚ INFANTIL. MES DE JUNIO DE 2018

# JUNIO



COLOREA EL DIBUJO

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

# 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.*