

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 SEPTIEMBRE DE 2018



ALÉRGICO AL HUEVO

| | ESPAÑOL | ENGLISH | % | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| V 7 | MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA TARRINA DE HELADO. PAN | ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD ICE CREAM TUB. BREAD | 35,9 | L |
| | | | 17,9 | P |
| | | | 46,2 | HC |
| | | | 824 | KCAL |
| L 10 | LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN | STEWED PARDINA LENTILS STRIP STEAK WITH LETTUCE SALAD YOGURT AND BREAD | 36 | L |
| | | | 19,4 | P |
| | | | 44,6 | HC |
| | | | 865 | KCAL |
| M 11 | ARROZ AL HORNO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | BAKED RICE WITH TOMATO HAKE STICKS WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 31,4 | L |
| | | | 15,2 | P |
| | | | 53,4 | HC |
| | | | 814 | KCAL |
| X 12 | CREMA DE ZANAHORIA SALCHICHAS FRANKURT CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CARROT CREAM FRANFURT SAUSAGE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 35,1 | L |
| | | | 15 | P |
| | | | 49,9 | HC |
| | | | 782 | KCAL |
| J 13 | PATATAS GUIADAS CON MAGRO PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | STEWED POTATOES WITH LEAN WHITING WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 32,7 | L |
| | | | 17,6 | P |
| | | | 49,7 | HC |
| | | | 812 | KCAL |
| V 14 | FIDEUÁ VALENCIANA POLLO ASADO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | VALENCIAN FIDEUA GRILLED CHICKEN WITH ROAST POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 32,5 | L |
| | | | 15,8 | P |
| | | | 51,7 | HC |
| | | | 824 | KCAL |
| L 17 | ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS YOGUR AL GUSTO Y PAN | ITALIAN SPIRAL PASTA <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> BEEF MEAT BALLS WITH FRIED POTATOES YOGURT TO TASTE AND BREAD | 35 | L |
| | | | 18,8 | P |
| | | | 46,2 | HC |
| | | | 871 | KCAL |
| M 18 | SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL CON HUEVO COCIDO FILETE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | PROVENZAL "PICADILLO" SOUP PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 29,7 | L |
| | | | 18,8 | P |
| | | | 51,5 | HC |
| | | | 890 | KCAL |
| X 19 | ARROZ A LA MILANESA <i>(arroz con tomate, cebolla, pimiento, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> FILETE DE CONTRAMUSLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | MILANESA RICE <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> CHICKEN FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 29,3 | L |
| | | | 18,3 | P |
| | | | 52,4 | HC |
| | | | 873 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| J 20 | FABES CON VERDURAS SAN JACOBO CON TOMATE FRITO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | WHITE BEANS WITH VEGETABLE ST. JACOB WITH FRIED TOMATO SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 31 | L |
| | | | 15,9 | P |
| | | | 53,1 | HC |
| | | | 832 | KCAL |
| V 21 | CREMA PARMENTIER (<i>calabacín</i>) ESCALOPE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | PARMENTIER CREAM (zucchini) ESCALOPE HAKE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 36,4 | L |
| | | | 15,7 | P |
| | | | 47,9 | HC |
| | | | 802 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| L 24 | CINTAS A LA CARBONARA (<i>pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano</i>) CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES. PAN | CARBONARA PASTA (<i>pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano</i>) HOME-MADE CROQUETTES WITH LETTUCE SALAD JELLY. BREAD | 34,7 | L |
| | | | 16,6 | P |
| | | | 48,7 | HC |
| | | | 818 | KCAL |
| M 25 | PAELLA VALENCIANA (<i>arroz con carne y verduras</i>) LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | VALENCIAN PAELLA (<i>rice with chicken and vegetables</i>) DAB WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 30,1 | L |
| | | | 17,4 | P |
| | | | 52,5 | HC |
| | | | 868 | KCAL |
| X 26 | JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN LOMO AL ADOBO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | GREEN BEANS SAUTE WITH HAM STRIP STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 35 | L |
| | | | 16,7 | P |
| | | | 48,3 | HC |
| | | | 806 | KCAL |
| J 27 | SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | STEW COOKED SOUP (<i>STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef</i>) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD | 31,4 | L |
| | | | 14,5 | P |
| | | | 54,1 | HC |
| | | | 821 | KCAL |
| V 28 | ENSALADA CAMPERA (<i>patatas, atún, pimiento morrón, guisantes, zanahorias, cebollas y tomate natural</i>) FILETE DE PERCA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | POTATO SALAD (<i>boiled potatoes, tuna, red peppers, peas, carrots, olives, onions and tomato</i>) PERCH FILLET WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD | 34,3 | L |
| | | | 18,8 | P |
| | | | 46,9 | HC |
| | | | 821 | KCAL |



QUIMICRAL
Química y microbiología de los alimentos

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