

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 NOVIEMBRE DE 2018



COLOREA EL DIBUJO

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

| | ESPAÑOL | ENGLISH | % | |
|----------------|---|---|----------|-------------|
| L 5 | ARROZ AL HORNO CON TOMATE SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR AND PAN | RICE BAKED WITH TOMATO ST.JACOB WITH LETTUCE AND CORN SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD | 38,4 | L |
| | | | 12,9 | P |
| | | | 48,7 | HC |
| | | | 839 | KCAL |
| M 6 | PATATAS GUIADAS CON CARNE FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | STEWED POTATOES WITH VEAL DAB FILLET WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD | 20,2 | L |
| | | | 23,6 | P |
| | | | 56,2 | HC |
| | | | 583 | KCAL |
| X 7 | CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomates, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> ESCALOPE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> THIGH CHICKEN ESCALOPE WITH POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 28,5 | L |
| | | | 18,9 | P |
| | | | 52,6 | HC |
| | | | 684 | KCAL |
| J 8 | GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CHICKPEAS WITH VEGETABLES FRANKFURT SAUSAGE AND RATATOUILLE CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 38,3 | L |
| | | | 18 | P |
| | | | 43,7 | HC |
| | | | 961 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------|--|---|------|-------------|
| L 12 | SOPA DE MARISCO FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GELATINA DE SABORES Y PAN | SEAFOOD SOUP RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATOE SALAD JELLY AND BREAD | 31,7 | L |
| | | | 17,1 | P |
| | | | 51,2 | HC |
| | | | 826 | KCAL |
| M 13 | ARROZ A LA CATALANA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CATALAN RICE <i>(rice with chicken)</i> SOLE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 22,6 | L |
| | | | 21 | P |
| | | | 56,4 | HC |
| | | | 734 | KCAL |
| X 14 | CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | CARROTS AND LEEKS CREAM CHICKEN DRUMSTICKS WITH POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 31,2 | L |
| | | | 15,8 | P |
| | | | 53 | HC |
| | | | 711 | KCAL |
| J 15 | FABES CON VERDURAS CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES HOME-MADE CROQUETTES AND LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 35,2 | L |
| | | | 18,3 | P |
| | | | 46,5 | HC |
| | | | 829 | KCAL |
| V 16 | CINTAS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | CARBONARA TAPES <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> ROMAN HAKE WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD | 36 | L |
| | | | 16,4 | P |
| | | | 47,6 | HC |
| | | | 942 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------|---|--|------|-------------|
| L 19 | PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA <i>(chorizo)</i> REDONDO DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO. PAN | STEWED POTATOES TO RIOJAN <i>(sausage)</i> STRIP LOIN ROAST IN SAUCE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE. BREAD | 38,2 | L |
| | | | 12 | P |
| | | | 49,8 | HC |
| | | | 610 | KCAL |
| M 20 | MACARRONES A LA BOLOGNESE <i>(pasta con carne picada, tomate y queso rallado)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | BOLOGNESE MACARONI <i>(pasta with minced meat, tomato and grated cheese)</i> SOLE WITH LETTUCE AND TOMATOE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 26,9 | L |
| | | | 17,8 | P |
| | | | 55,3 | HC |
| | | | 1127 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|------|------|
| X 21 | CREMA PARMENTIER (calabacín) ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | PARMENTIER CREAM (<i>zucchini</i>) BRAISED BEEF WITH FRIED POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 30,5 | L |
| | | | 20,3 | P |
| | | | 49,2 | HC |
| | | | 665 | KCAL |
| J 22 | SOPA DE COCIDO <i>COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne.</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 31,4 | L |
| | | | 14,5 | P |
| | | | 54,1 | HC |
| | | | 821 | KCAL |
| V 23 | ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | FRIED RICE HAKE FILLET WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 30,8 | L |
| | | | 17 | P |
| | | | 52,2 | HC |
| | | | 1014 | KCAL |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|------|------|
| L 26 | LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS NATILLAS DE VAINILLA Y PAN | SPIDERED PARDINE LENTILS VEAL MEATBALLS IN SAUCE WITH MUSHROOMS AND POTATOES VANILLA CUSTARD AND BREAD | 34,3 | L |
| | | | 19,2 | P |
| | | | 46,5 | HC |
| | | | 646 | KCAL |
| M 27 | PAELLA VALENCIANA <i>(arroz con carne y verduras)</i> LOMOS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | VALENCIAN PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> COD LOINS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 24,5 | L |
| | | | 19,4 | P |
| | | | 56,1 | HC |
| | | | 900 | KCAL |
| X 28 | JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN POLLO AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN | GREEN BEANS WITH HAM LEMON CHICKEN WITH BAKED POTATOES CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 38 | L |
| | | | 20,8 | P |
| | | | 41,2 | HC |
| | | | 929 | KCAL |
| J 29 | SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | PROVENZAL "PICADILLO" SOUP ANDALUSIAN HAKE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD | 35,5 | L |
| | | | 19,7 | P |
| | | | 47,7 | HC |
| | | | 804 | KCAL |
| V 30 | CARACOLAS CON TOMATE Y ATÚN FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN | SHELLS WITH TOMATO AND TUNA TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD | 31,6 | L |
| | | | 16,3 | P |
| | | | 52,1 | HC |
| | | | 718 | KCAL |



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.
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.