

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 JACOB 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 HUEVOS AL HORNO CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CHICKPEAS WITH VEGETABLES EGGS COOKED WITH TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	59,8	L
			17	P
			42,3	HC
			952	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 TOMATO 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	36,4	L
			15	P
			48,6	HC
			61,8	KCAL
J 15	FABES CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES OMELETTE WITH ZUCCHINI 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 TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	SHELLS WITH TOMATO AND TUNA SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT AND BREAD	21,8	L
			16,3	P
			61,9	HC
			663	KCAL



QUIMICRAL
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)
P: Proteínas / Proteins (%)
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)
KCAL: Kilocalorias / 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.