

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.

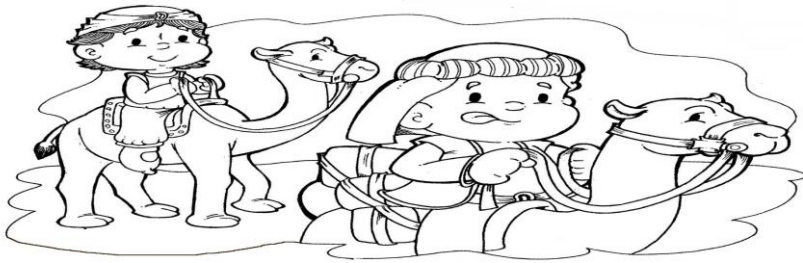
MENÚ INFANTIL. MES DE DICIEMBRE DE 2018



COLOREA EL DIBUJO

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

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
L 3	FIDEUÁ VALENCIANA DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	VALENCIAN FIDEUA DELIGHTS OF SQUID WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD	34,8	L
			16,5	P
			48,9	HC
			834	KCAL
M 4	CREMA DE VERDURAS FRESCAS (<i>puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomates, puerros, repollos, pimientos y zanahorias</i>) CINTA DE LOMO ADOBADA 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>) ROUND STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,9	L
			17,1	P
			45	HC
			939	KCAL
X 5	ARROZ A LA MILANESA (<i>arroz con tomate, cebolla, pimiento, jamón, guisantes y queso parmesano</i>) SALCHICHAS FRANKFURT CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MILANESA RICE (<i>rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese</i>) FRANKFURT SAUSAGE WITH RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,3	L
			14,7	P
			53	HC
			894	KCAL
L 10	JUDÍAS VERDES PLANAS CON TOMATE FRITO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS GELATINA DE SABORES Y PAN	FLAT GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE VEAL MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND POTATOES FLAVORED GELATIN AND BREAD	35,6	L
			19	P
			45,5	HC
			751	KCAL
M 11	ARROZ HUERTANO (<i>arroz con verduras</i>) PESCADILLA EN SALSAS VERDES CON GUI SANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	HUERTANO RICE (<i>rice with vegetables</i>) WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,9	L
			17,9	P
			52,2	HC
			860	KCAL
X 12	ESPAGUETIS A LA BOLOGNESE (<i>pasta con carne picada, tomate frito y queso rallado</i>) FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE ESPAGUETTI (<i>pasta with onion, turkey, tomato, oregano and grated cheese</i>) TURKEY FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,9	L
			15,2	P
			51,9	HC
			702	KCAL
J 13	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
V 14	PATATAS GUI SADAS CON CARNE DE TERNERA MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH BEEF HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	35,5	L
			19,5	P
			44,9	HC
			737	KCAL



L 17	LENTEJAS JULIANAS VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR AL GUSTO Y PAN	JULIAN LENTILS BATONS HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	27,5	L
			17,8	P
			54,7	HC
			904	KCAL
M 18	ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ITALIAN SPIRAL PASTA <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD CHOOSE SEASONAL FRUITS AND BREAD	35	L
			12,2	P
			52,8	HC
			794	KCAL
X 19	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> CHICKEN FRICASSEE WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,1	L
			16,5	P
			49,3	HC
			670	KCAL
J 20	PAELLA MIXTA <i>(arroz con pollo y verduras)</i> LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	MIXED PAELLA <i>(rice with chicken and vegetables)</i> SOLE WITH LETTUCE AND CORN SALAD CHOOSE SEASONAL FRUIT, MILK AND BREAD	28,9	L
			18,9	P
			52,2	HC
			729	KCAL
V 21	SOPA ESTRELLADA DE AVE PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DEL TIEMPO, REFRESCOS Y PAN	STARS SOUP WITH CHICKEN PIZZA MARGARITA WITH HAM AND CHEESE SEASONAL FRUIT AND SOFT DRINKS. BREAD	27,7	L
			11,6	P
			65,7	HC
			607	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.



“FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO 2019”