

# 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.*

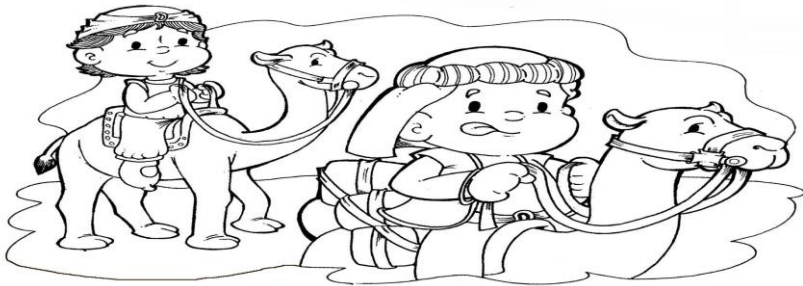
**MENÚ INFANTIL. MES DE DICIEMBRE DE 2016**



COLOREA EL DIBUJO

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

	<b>ESPAÑOL</b>	<b>ENGLISH</b>	<b>%</b>	
<b>J 1</b>	SOPA DE PICADILLO A LA PROVENZAL <i>(menudillos, pollo, gallina y huevo cocido)</i> LENGUADO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PROVENZAL "PICADILLO" SOUP <i>(giblets, chicken, hen and cooked egg)</i> SOLE TO THE ANDALUSIAN ONE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,8	L
			15,9	P
			51,3	HC
			706	KCAL
<b>V 2</b>	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CHICKPEAS WITH VEGETABLES POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	32,7	L
			14,2	P
			53,1	HC
			860	KCAL
<b>L 5</b>	ARROZ TRES DELICIAS DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACETUNAS FLAN AL CARAMELO Y PAN	FRIED RICE DELIGHTS OF SQUID WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD CUSTARD WITH CARAMEL AND BREAD	31,1	L
			17,4	P
			52,5	HC
			868	KCAL
<b>X 7</b>	CREMA DE VERDURAS FRESCAS <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomates, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> REDONDO DE LOMO ASADO 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	13,6	L
			39,3	P
			47,1	HC
			821	KCAL
<b>L 12</b>	JUDÍAS VERDES PLANAS CON TOMATE FRITO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS ASADAS GELATINA DE SABORES Y PAN	FLAT GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE VEAL MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND ROASTED POTATOES FLAVORED GELATIN AND BREAD	38,8	L
			15,8	P
			45,4	HC
			712	KCAL
<b>M 13</b>	ARROZ HUERTANO <i>(arroz con verduras)</i> PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 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
<b>X 14</b>	ESPIRALES VEGETALES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	ITALIAN SPIRAL PASTA <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,2	L
			14	P
			54,8	HC
			796	KCAL
<b>J 15</b>	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
<b>V 16</b>	PATATAS GUISADAS CON CARNE DE TERNERA PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH BEEF PERCH WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	38,3	L
			13,6	P
			48,1	HC
			924	KCAL



<b>L</b> <b>19</b>	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS HUEVOS AL HORNO CON PISTO YOGUR AL GUSTO Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS BAKED EGGS WITH RATATOUILLE YOGURT AND BREAD	26,2	<b>L</b>
			18,9	<b>P</b>
			54,9	<b>HC</b>
			673	<b>KCAL</b>
<b>M</b> <b>20</b>	ARROZ A LA MILANESA <i>(arroz con tomate, cebolla, pimienta, jamón, guisantes y queso parmesano)</i> MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	MILANESA RICE <i>(rice with tomato, onion, pepper, ham, peas and parmesano cheese)</i> HAKE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	28,7	<b>L</b>
			19,8	<b>P</b>
			51,5	<b>HC</b>
			734	<b>KCAL</b>
<b>X</b> <b>21</b>	CREMA PARMENTIER <i>(calabacín)</i> POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	PARMENTIER CREAM <i>(zucchini)</i> LEMON ROAST CHICKEN WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,1	<b>L</b>
			16,5	<b>P</b>
			49,3	<b>HC</b>
			670	<b>KCAL</b>
<b>J</b> <b>22</b>	SOPA ESTRELLADA DE AVE CON HUEVO COCIDO PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DEL TIEMPO Y REFRESCOS. PAN	STARS SOUP WITH CHICKEN AND POACHED EGG PIZZA MARGARITA WITH HAM AND CHEESE SEASONAL FRUIT AND SOFT DRINKS. BREAD	27,7	<b>L</b>
			11,6	<b>P</b>
			65,7	<b>HC</b>
			607	<b>KCAL</b>



**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.



**“FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO 2017”**