

MENÚ HIPOCALÓRICO ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>10 LACITOS CON ATÚN PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN BOWS PASTA WITH TUNA TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD SEASONAL FRUIT AND BREAD</p>	<p>11 ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN RICE WITH SLIM AND VEGETABLES SOLE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>12 FABES CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN BEANS WITH VEGETABLES OMELETTE WHIT HAM, CHEESE AND LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>13 CREMA HORTELANA FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM THIGH STEAK GRILLED SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>14 FIDEUÁ VALENCIANA MERLUZA A LA PALNCHA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE DESNATADA Y PAN VALENCIAN FIDEUA HAKE IN MUSSEL SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, SKIMMED MILK AND BREAD</p>	
<p>17 MACCHERONI ITALIANI CALAMARI CON INSALATA DI LATTUGA YOGURT E PANE ITALIAN MACARONI SQUID WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD</p>	<p>18 LENTEJAS PARDINAS INTEGRALES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN WHOLE STEWED PARDINA LENTILS FRENCH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>19 CREMA VICHY (puerro) POLLO ASADO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VICHY CREAM (leeks) GRILLED CHICKEN SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>20 PAELLA MIXTA PESCADILLA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE DESNATADA Y PAN MIXED PAELLLA GRILLED WHITING SEASONAL FRUIT CHOICE, SKIMMED MILK AND BREAD</p>	<p>21 PATATAS GUIADAS A LA MARINERA REDONDO DE LOMO EN SU JUGO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEWED POTATOES WITH SEAFOOD ROASTED LOIN WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	
<p>24 ESPAGUETIS BLANCOS CON AJITO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN WHITE SPAGUETTI WITH GARLIC GARDENER MEATBALLS WITH LETTUCE SALAD FLAVORED GALATIN AND BREAD</p>	<p>25 ARROZ A LA CATALANA MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CATALAN RICE HAKE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>26 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO EN PEPITORIA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS CHICKEN FRICASSEE</p>	<p>27 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMOS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE DESNATADA Y PAN STEWED POTATOES WITH VEGETABLES COD WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, SKIMMED MILK AND BREAD</p>	<p>28 SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias y carne. FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEW COOKED SOUP STEW of chickpeas, potatoes, cabbage and beef SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	
<p>31 ARROZ HUERTANO MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN RICE ORCHARD GRILLED HAKE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD</p>		 <p>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 17 DE ENERO. ITALIA</p>		 <p>UTILIZAMOS PRODUCTOS INTEGRALES</p>	

FELIZ AÑO NUEVO

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.

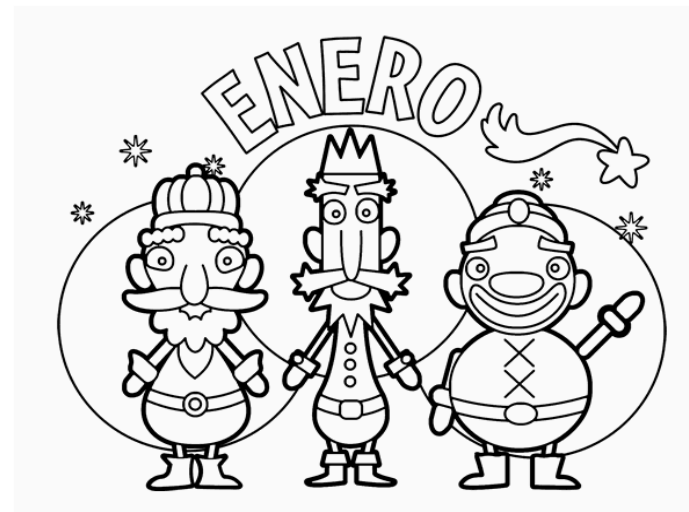
Tercera: Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.

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 ENERO DE 2022



ENERO						2022	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

COLOREA EL DIBUJO

C.E.I.P EL ESPINILLO