

MENÚ BASAL ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL
<p>10 LACITOS CON ATÚN Y TOMATE FRITO SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN BOWS PASTA WITH TUNA AND FRIED TOMATO ST. JACOB WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD PEACH IN SYRUP 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 CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM THIGH STEAK GRILLED WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>14 FIDEUÁ VALENCIANA MERLUZA EN SALSA DE MEJILLONES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN VALENCIAN FIDEUA HAKE IN MUSSEL SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>Kcal: 701,3 HC: 83,70g Prot: 24,09g Lip: 23,01g AGS: 10,27g</p>
<p>17 MACCHERONI ITALIANI CALAMARI ALLA ROMANA CON INSALATA DI LATTUGA YOGURT E PANE ITALIAN MACARONI ROMAN SQUID WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD</p>	<p>18 LENTEJAS PARDINAS INTEGRALES TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN WHOLE STEWED PARDINA LENTILS ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>19 CREMA VICHY (puerro) POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VICHY CREAM (leeks) GRILLED CHICKEN WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>20 PAELLA MIXTA PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN MIXED PAELLLA WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, 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>Kcal: 697,7 HC: 74,96g Prot: 24,97g Lip: 24,71g AGS: 8,27g</p>
<p>24 ESPAGUETIS A LA CARBONARA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN CARBONARA SPAGUETTI GARDENER MEATBALLS WITH LETTUCE SALAD FLAVORED GALATIN AND BREAD</p>	<p>25 ARROZ A LA CATALANA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CATALAN RICE BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>26 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON SALSA DE TOMATE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE CHICKEN FRICASSEE WITH FRIED POTATOES</p>	<p>27 PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS IBÉRICAS LOMOS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH IBERIAN RIBS COD WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD</p>	<p>28 SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne. FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEW COOKED SOUP STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD</p>	<p>Kcal: 721,03 HC: 97,34g Prot: 29,72g Lip: 23,02g AGS: 9,21g</p>
<p>31 ARROZ HUERTANO VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN RICE ORCHARD WADS HAKE WITH LETTUCE SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD</p>		 <p>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 17 DE ENERO. ITALIA</p>			<p>Kcal: 684,80 HC: 99,98g Prot: 37,20g Lip: 19,31g AGS: 5,45g</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