

Menú Escuela Infantil “La Marazuela” 2015



SABES QUE:

Los productos lácteos contienen calcio y fósforo importantes para el esqueleto y los dientes.

Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, a excepción del jamón cocido y el jamón curado libre de grasa.

La vitamina C proporciona buena resistencia a las infecciones y fortalece las mucosas, pero no es necesario tomar más cantidad de la recomendada porque el organismo retiene la que necesita y elimina el resto.

Las frutas y las verduras contienen fibra, tienen una función reguladora en el intestino y evitan el estreñimiento.

El agua es la bebida preferida para acompañar a las comidas. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos.



 Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

MENÚ NOVIEMBRE 2015

DIA 2

MACARRONES CON
VERDURAS Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACIN
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:523 Pr:17 Lp:22 Hc:65

DIA 3

GARBANZOS CON VERDURAS
Y PATATA
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:512 Pr:28 Lp:18 Hc:60

DIA 4

CREMA DE VERDURAS
ROTI DE PAVO CON
ZANAHORIAS
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:411 Pr:19 Lp:16 Hc:48

DIA 5

JUDIAS VERDES CON
PATATAS, ZANAHORIAS,
GUISANTES Y TERNERA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:410 Pr:21 Lp:7 Hc:65

DIA 6

ARROZ CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON TOMATE
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:488 Pr:18 Lp:19 Hc:62

DIA 9

JUDIAS VERDES CON PATATA
CROQUETAS DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:386 Pr:11 Lp:14 Hc:55

DIA 10

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA DE
CEBOLLA
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:518 Pr:29 Lp:23 Hc:49

DIA 11

CREMA DE CALABAZA CON
LECHE
POLLO EN SALSA DE
ZANAHORIAS
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:394 Pr:23 Lp:16 Hc:39

DIA 12

MACARRONES CON VERDURA
Y TOMATE Y CARNE PICADA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:434 Pr:19 Lp:13 Hc:61

DIA 13

PAELLA MIXTA DE VERDURA,
POLLO Y PESCADO
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:394 Pr:15 Lp:14 Hc:53

DIA 16

SOPA DE AVE CON VERDURAS
PALITOS DE MERLUZA CON
ENSALADA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:372 Pr:17 Lp:19 Hc:32

DIA 17

JUDIAS PINTAS CON ARROZ
TORTILLA DE JAMON YORK
CON ENSALADA
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:468 Pr:20 Lp:19 Hc:55

DIA 18

CREMA DE CALABACIN CON
LECHE Y QUESO
ALBONDIGAS A LA
JARDINERA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:397 Pr:12 Lp:16 Hc:53

DIA 19

MACARRONES CON
VERDURAS, TOMATE Y
SALCHICHAS DE POLLO
FRESCAS
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:429 Pr:17 Lp:15 Hc:56

DIA 20

ARROZ CON VERDURAS
POLLO Y PESCADO
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:403 Pr:26 Lp:13 Hc:46

DIA 23

MENESTRA DE VERDURAS
CON PATATAS
SAN JACOBO CON TOMATE
NATURAL
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:391 Pr:10 Lp:14 Hc:56

DIA 24

SOPA DE COCIDO
GARBANZOS CON PATATA,
ZANAHORIAS, TERNERA Y
POLLO
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:515 Pr:30 Lp:17 Hc:61

DIA 25

ESPAGUETIS CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA CON
ENSALADA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:538 Pr:17 Lp:24 Hc:63

DIA 26

PATATAS CON PESCADO,
JUDIAS VERDES, GUISANTES Y
CALABAZA
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:385 Pr:15 Lp:12 Hc:55

DIA 27

ARROZ BLANCO CON
VERDURAS
TORTILLA Y TOMATE
YOGUR, PAN Y AGUA
Kcal:464 Pr:17 Lp:19 Hc:56

DIA 30

SOPA DE POLLO Y VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN
FRUTA, PAN Y AGUA
Kcal:397 Pr:19 Lp:21 Hc:34



<u>MENÚ BEBÉS</u>				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras con pollo Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con pescado Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con pollo Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur y/o puré de fruta
Merienda: papilla de fruta				

<u>MERIENDAS</u>				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Natillas con galletas	Sándwich y zumo de fruta	Yogur con galletas	Leche con cereales	Sándwich y leche



MENÚ NIÑOS/AS ALÉRGICOS

NIÑO/AS ALÉRGICOS A LA LACTOSA Y PROTEÍNA DE LA LECHE:

EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBO SE SUSTITUYEN POR POLLO
CREMA DE CALABACÍN SE SUSTITUYE POR PATATA, CALABACIN, CALDO
ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR CARNE PICADA NATURAL
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA
LAS ALCHICHAS SE SUSTITUYEN POR PAVO O POR CARNE DE TERNERA

POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR FRUTA

NIÑO/AS ALÉRGICOS AL HUEVO:

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA DE ARROZ
LA TORTILLA DE HUEVO SE SUSTITUYE POR POLLO
EL ROTTI DE PAVO SE SUSTITUYE POR FILETES DE PAVO
LAS ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR TERNERA NATURAL
EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBOS SE SUSTITUYEN POR POLLO
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA

NIÑO/AS ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES

SE SUSTITUYE LA LEGUMBRE POR PURE DE VERDURA