

## **SABES QUE:**

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



Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, 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:

<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA</b>	<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA</b>
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 Escuela Infantil “Los Tilos,” MARZO 2017**



**Biotab SL certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños**

## MENÚ MARZO 2017



### MIÉRCOLES DÍA 1

CREMA DE CALABACÍN CON  
LECHE Y QUESO  
POLLO EN SALSA DE  
ZANAHORIAS  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 431, PR 28, LP 16, HC 45

### JUEVES DÍA 2

MACARRONES CON VERDURA,  
TOMATE Y CARNE PICADA DE  
TERNERA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 421, PR 18, LP 14, HC 55

### VIERNES DÍA 3

PAELLA MIXTA DE VERDURAS,  
POLLO Y PESCADO  
YOGUR, PAN Y AGUA  
KCAL 394-PR 15-LP 14-HC 53

### LUNES DÍA 6

JUDIAS VERDES CON PATATAS  
TORTILLA DE CALABACIN CON  
CEBOLLA  
FRUTA, PAN, AGUA.  
KCAL359 - PR 14- LP 12- HC 49

### MARTES DÍA 7

SOPA DE COCIDO, GARBANZOS  
CON PATATA, ZANAHORIA,  
TERNERA Y POLLO  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL 481- PR 20-LP 12- HC 65

### MIÉRCOLES DÍA 8

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA CON  
ZANAHORIAS  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 418- PR 19 -LP 16 -HC 49

### JUEVES DÍA 9

TERNERA CON PATATAS,  
GUSANTES Y CALABAZA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 362-PR 14- LP 10-HC 63

### VIERNES DÍA 10

ARROZ CON VERDURAS,  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
FRITO  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL 425- PR 16-LP 15-HC 56

### LUNES DÍA 13

MACARRONES CON VERDURA  
Y TOMATE,  
MINI EMPANADILLAS DE ATUN  
CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 601-PR 18- LP 26-HC14

### MARTES DÍA 14

LENTEJAS CON ARROZ,  
PATATAS, ZANAHORIA Y  
COSTILLAS DE CERDO  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL 538- PR 23- LP 19- HC 68

### MIÉRCOLES DÍA 15

CREMA DE CALABAZA CON  
LECHE  
PESCADILLA EN SALSA VERDE  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL403-PR23-LP15-HC44

### JUEVES DÍA 16

RAGU DE POLLO CON  
PATATAS, JUDIAS VERDES,  
GUISANTES, ZANAHORIA Y  
CALABAZA  
FRUTA, AN, AGUA  
KCAL 381- PR17- LP 13-HC 49

### VIERNES DÍA 17

ARROZ CON VERDURAS Y  
TOMATE  
TORTILLA  
YOGUR, PAN, AGUA.  
KCAL 479- PR 17- LP 24- HC 49

### LUNES DÍA 20

SOPA DE AVE CON VERDURAS  
ALBONDIGAS DE TERNERA A  
LA JARDINERA  
FRUTA, PAN Y AGUA  
KCAL 370- PR 15- LP 14- HC 45

### MARTES DÍA 21

GARBANZOS CON PATATA Y  
CALABAZA  
TORTILLA DE JAMON CON  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL 547- PR 24- LP 28- HC 49

### MIÉRCOLES DÍA 22

CREMA DE VERDURAS  
LOMO DE SAJONIA CON  
TOMATE  
FRUTA, PAN Y AGUA.  
KCAL 496- PR 14- LP 30- HC 44

### JUEVES DÍA 23

PATATAS CON PESCADO,  
JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA,  
GUISANTES Y CALABAZA  
FRUTA PAN Y AGUA  
KCAL 371- PR 20- LP 8- HC 56

### VIERNES DÍA 24

PAELLA MIXTA DE VERDURAS,  
POLLO Y PESCADO  
YOGUR, PAN Y AGUA  
KCAL 394-PR 15-LP 14-HC 53

### LUNES DÍA 27

MACARRONES CON VERDURA  
Y TOMATE,  
CROQUETAS DE POLLO CON  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 485- PR 13- LP 21-HC 63

### MARTES DÍA 28

JUDÍAS BLANCAS CON PATATA  
PESCADILLA EN SALSA VERDE  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL 529-PR 35-LP 18- HC 59

### MIÉRCOLES DÍA 29

CREMA DE CALABACIN CON  
LECHE Y QUESO  
POLLO CON VERDURAS  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 380- PR 15- LP 14- HC 46

### JUEVES DÍA 30

PATATAS CON TERNERA,  
JUDIAS VERDES, GUISANTES Y  
CALABAZA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL 362- PR 14- LP 10- HC 53

### VIERNES DÍA 31

ARROZ CON VERDURA Y  
TOMATE  
TORTILLA  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL 479- PR 18- LP 24- HC 49



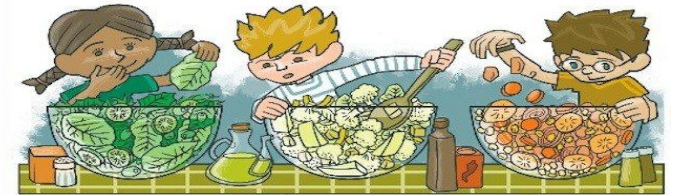
**MENÚ BEBÉS**

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

**MERIENDAS PAPILLAS DE FRUTA**

**MERIENDAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Natillas con galletas	Sándwich y zumo de fruta	Leche con cereales	Yogur con galletas	Fruta y leche



## MENÚS 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 SALCHICHAS 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

---