

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:

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 Escuela Infantil “Los Tilos” ABRIL 2017



Hello April

MENÚ ABRIL 2017

LUNES DIA 3

ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE.
CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA MIXTA
FRUTA,PAN Y AGUA
KCAL485-PR14-LP21-HC53

MARTES DIA 4

LENTEJAS CON AROZ, PATATA ZANAHORIA Y
COSTILLAS DE CERDO
YOGUR PAN Y AGUA
KCAL538-PR23-LP19-HC68

MIERCOLES DIA 5

CREMA DE CALABAZA CON LECHE.
PESCADILLA EN SALSA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 403-PR 23- LP 15- HC 44

JUEVES DIA 6

TERNERA CON PATATAS, GUISANTES, ZANAHORIAS Y CALABAZA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 382-PR 14- LP 10- HC 53

VIERNES DIA 7

ARROZ CON VERDURAS, ALBONDIGAS CON TOMATE FRITO
YOGUR, PAN Y AGUA
KCAL 427-PR 18-LP 15-HC 56-

LUNES DIA 10

SEMANA SANTA

MARTES DIA 11

SEMANA SANTA

MIERCOLES DIA 12

SEMANA SANTA

JUEVES DIA 13

SEMANA SANTA

VIERNES DIA 14

SEMANA SANTA

LUNES DIA 17

CREAMA DE CALAZAZA CON LECHE.
TORTILLA DE JAMON YORK CON ENSALADA MIXTA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 402-PR 13- LP 22-HC38

MARTES DIA 18

GARBANZOS CON PATATA.
FILET DE MERLUZA EN SALSA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 431- PR 30- LP 13- HC 49

MIERCOLES DIA 19

SOPA DE AVE CON FIDEOS.
POLLO EN SALSA CON ZANAHORIAS
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL408-PR23-LP16-HC45

JUEVES DIA 20

MACARRONES CON VERDURA,TOMATE Y CARNE
PICADA DE TERNERA
FRUTA, AN, AGUA
KCAL 421- PR18- LP 14-HC 55

VIERNES DIA 21

PAELLA MIXTA DE VERDURAS
POLLO Y PESCADO
YOGUR, PAN, AGUA.
KCAL 419- PR 28- LP14- HC45

LUNES DIA 24

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

MARTES DIA 25

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

MIERCOLES DIA 26

CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO.
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA, PAN Y AGUA.
KCAL 388- PR 10- LP 17- HC 50

JUEVES DIA 27

PATATAS CON PESCADO, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, GUISANTES Y CALABAZA
FRUTA PAN Y AGUA
KCAL 535- PR 22- LP 20- HC 67

VIERNES DIA 28

ARROZ CON VERDURAS, Y TOMATE.
TORTILLA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 485- PR 17- LP 22- HC 54



<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
MERIENDAS PAPILLA DE FRUTA				

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



Hello
April

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 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 PURÉ DE VERDURA