

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,” MAYO 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 MAYO 2017

LUNES DIA 1	MARTES DIA 2	MIERCOLES DIA 3	JUEVES DIA 4	VIERNES DIA 5
FIESTA	FIESTA	CREMA DE VERDURAS. ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON GUISANTES FRUTA, PAN, AGUA KCAL 398-PR 11- LP 15- HC 49	MACARRONES CON VERDURAS Y CARNE PICADA DE TERNERA. FRUTA, PAN, AGUA KCAL 422-PR 14- LP 13- HC 64	ARROZ CON VERDURAS, PESCADO Y POLLO YOGUR, PAN Y AGUA KCAL 385-PR 20-LP 13-HC 46-
LUNES DIA 08	MARTES DIA 09	MIERCOLES DIA 10	JUEVES DIA 11	VIERNES DIA 12
JUDIAS VERDES CON PATATAS. TORTILLA DE CALABACIN Y CEBOLLA PAN-FRUTA-AGUA KCAL 390-PR 15-LP 13-HC 53	GARBANZOS CON PATATA, FILETE DE MERLUZA EN SALSA PAN, YOGUR, AGUA KCL 458- PR 30- LP 13-HC 55	CREMA DE CALABA CON QUESO Y LECHE. LOMO DE SAJONIA CON TOMATE. FRUTA, PAN, AGUA KCAL 496-PR 20- LP 14- HC 52	RAGU DE POLLO CON PATATAS, JUDIAS VERDES, GUISANTES CALABAZA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 409-PR 20- LP 14- HC 52	ARROZ CON VERDURAS. ALBONDIGAS CON TOMATE YOGUR, PAN, AGUA KCAL 455- PR 14- LP 22- HC 51
LUNES DIA 15	MARTES DIA 16	MIERCOLES DIA 17	JUEVES DIA 18	VIERNES DIA 19
MACARRONES CON VERDURA Y TOMATE. MINI EMPANADILLAS CON ENSALADA MIXA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 402-PR 13- LP 22-HC 64	LENTEJAS CON ZANAHORIAS, ARROZ Y COSTILLAS DE CERDO YOGUR, PAN, AGUA KCAL 590- PR 24- LP 20- HC 79	CREMA DE ZANAHORIAS, PUERRO Y PATATA. POLLO CON SALSA DE ZANAHORIAS FRUTA, PAN, AGUA KCAL 357-PR 18-LP 13-HC 43	TERNERA CON PATATAS, JUDIAS VERDES, GUISANTES ZANAHORIA Y CALABAZA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 401- PR18- LP 10-HC 60	PARROZ CON VERDURAS, TORTILLA Y TOMATE FRITO YOGUR, PAN, AGUA KCAL 485- PR 17- LP 22- HC 54
LUNES DIA 22	MARTES DIA 23	MIERCOLES DIA 24	JUEVES DIA 25	VIERNES DIA 26
SOPA DE AV E CON VERDURAS. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA, PAN Y AGUA KCAL 357- PR 16- LP 18- HC 38	JUDIAS BLANCAS CON PATATA. PESCADO EN SALSA VERDE YOGUR, PAN, AGUA KCAL 522- PR 32-LP 18- HC 56	CREMA DE VERDURAS Y ALBONDIGAS DE TERNERA, CON VERDURAS FRUTA, PAN Y AGUA. KCAL 367- PR 10- LP 16- HC 45	PESCADO CON PATATAS,, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, GUISANTES, CALABAZA FRUTA PAN Y AGUA KCAL 349- PR 22- LP 8- HC 46	PAELLA MIXTA DE VERDURAS POLLO Y PESCADO YOGUR, PAN, AGUA. KCAL 433- PR 16- LP14- HC 62
LUNES DIA 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
MACARRONES CON VERDURA Y TOMATE. TORTILLA DE CALABACIN FRUTA, PAN, AGUA KCAL 450 – PR 17-LP 16 HC 60	JUDIAS PINTAS. PESCADO EN SALSA CON CEBOLLA. YOGUR, PAN, AGUA KCAL 471-PR 27- LP 16- HC 55	CREMA DE VERDURAS. LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 496- PR 14 LP 30- HC 44		



LUNES	MARTES	<u>MENÚ BEBÉS</u> MIERCOLES	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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Natillas con galletas	Sándwich y zumo de fruta	Leche con cereales	Yogur con galletas	Fruta 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 SUSTITUYEN 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 SUSTITUYEN 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
