



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” JULIO 2018



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

MENU DE JULIO 2018

LUNES DIA 02	MARTES DIA 03	MIERCOLES DIA 04	JUEVES DIA 05	VIERNES DIA 06
JUDIAS VERDES CON PATATAS CROQUETAS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA-PAN-AGUA KCAL:364 PR:10LP:16HC:46	GARBANZOS CON VERDURA Y PATATA MERLUZA EN SALSAS VERDE. YOGURT-PAN-AGUA KCAL:459PR:24LP:12HC:63	CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE FRUTA -PAN -AGUA KCAL:343 PR:11 LP15 HC:44	MACARRONES CON VERDURA, TOMATE Y CARNE PICADA FRUTA-PAN-AGUA KCAL:360PR:13LP:10HC:55	ARROZ CON VERDURAS ALBONDIGAS CON TOMATE YOGURT-AGUA-PAN KCAL:425PR:16LP:15HC:56
LUNES DIA 09	MARTES DIA 10	MIERCOLES DIA 11	JUEVES DIA 12	VIERNES DIA 13
SOPA DE AVE CON FIDEOS MINI EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA MIXTA FRUTA-PAN-AGUA KCAL:477PR:15LP:21HC:49	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PATATA PESCADILLA EN SALSAS CON CEBOLLITA PAN, YOGUR, AGUA KCAL:518PR:32LP:18HC:58	CREMA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA CON CALABACIN FRUTA-PAN-AGUA KCAL:496PR:14LP:30HC:44	PATATAS CON POLLO, JUDIAS VERDE, GUISANTES Y CALABAZA FRUTA-PAN-AGUA KCAL:392 PR:16LP:17HC.:64	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA Y TOMATE FRITO YOGURT, PAN, AGUA KCAL:455PR:14LP:22HC:51
LUNES DIA 16	MARTES DIA 17	MIERCOLES DIA 18	JUEVES DIA 19	VIERNES DIA 20
MACARRONES CON VERDURA Y TOMATE FRITO CROQUETAS DE POLLO Y ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN, AGUA KCAL:546PR:13LP:22HC:74	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS PESCADILLA EN SALSAS VERDE YOGUR, PAN, AGUA KCAL:463PR:26LP:12HC:62	CREMA DE CALABACIN CON LECHE Y QUESO ALBONDIGAS A LA JARDINERA FRUTA, PAN, AGUA KCAL:362PR:11LP:14HC:55	PATATAS CON TERNERA, JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, GUISANTES Y CALABAZA FRUTA, PAN, AGUA KCAL:401PR:18LP:10HC:60	PAELLA MIXTA DE VERDURAS, POLLO, Y PESCADO YOGURT, PAN, AGUA KCAL:394PR:15LP:14HC:53
LUNES DIA 23	MARTES DIA 24	MIERCOLES DIA 25	JUEVES DIA 26	VIERNES DIA 27
MENESTRA CON PATATA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN, AGUA KCAL:434PR:15LP:24HC:41	SOPA DE COCIDO, GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA, TERNERA Y POLLO YOGUR, PAN, AGUA KCAL:518PR:31LP:17HC:51	CREMA DE CALABAZA CON LECHE PESCADILLA EN SALSAS VERDE PAN, FRUTA, AGUA KCAL:403PR:23LP:15HC:44	MACARRONES CON TOMATE, CALABACIN Y SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO PAN, FRUTA, AGUA KCAL:517PR:18LP:25HC:55	ARROZ CON VERDURAS, POLLO Y PESCADO YOGURT, PAN, AGUA KCAL:394PR:15LP:14HC:53
LUNES DIA 30	MARTES DIA 31			
CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA-PAN-AGUA KCAL:362 PR:11LP:14HC:55	MACARRONES CON VERDURA TOMATE Y CARNE PICADA YOGUR-PAN-AGUA KCAL:360PR13LP:10HC:55			





MENÚ BEBÉS

LUNES	MARTES	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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Natillas con galletas sin azúcar y pavo	Sándwich de jamón york y zumo de fruta	Leche con cereales	Yogur y Pavo o jamón con pan	Fruta y leche

MERIENDAS BEBÉS

Papillas de fruta

DESAYUNOS

BIBERON/PAPILLA DE CEREALES (CON O SIN GLUTEN) Y FRUTA
LECHE CON CEREALES O GALLETAS Y FRUTA



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