

MENÚ

ESCUELA INFANTIL

NOVIEMBRE

*Escuela infantil
Creativa & Mimante*

OBSERVACIONES

Todo el pescado es suministrado ultracongelado para cumplir con la normativa vigente.

Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, mandarina, naranja, uvas y fresas cuando lleguen.

Menú con alergia al huevo: toda la pasta (macarrones, fideos, espagueti, etc..) es sin huevo.

Menú sin gluten: toda la pasta (macarrones, fideos, espagueti, etc..) es sin gluten.

Menú basal: valores nutricionales calculados para edad de 2-3 años

La ración protéica es de 25 g de carne, 35 g de pescado y 1/2 huevo. De esta manera podemos ofrecer una segunda ración de proteína en la cena



Menús revisados por: Rosa M^a
Espinosa Arboix Dietista-
Nutricionista Col. CAT000273



MARTES**1**

Brocoli con patatas al vapor
 Contramuslo de pollo asado al
 limón y pan
 Yogur natural

*NO
School
Today*

300,5 Kcal 13,2 g Prot
 25,24 g HC 16 g Lip

MIÉRCOLES**2**

Sopa de cocido
 Cocido completo
 (pollo/morcillo, zanahoria y
 judías verdes)
 Fruta de temporada

394,6 Kcal 14,9 g Prot
 41,4 g HC 18,8 g Lip

JUEVES**3**

Ensalada de arroz (zanahoria,
 guisantes y calabacín)
 Pavo asado al horno
 Yogur natural

360,4 Kcal 14,2 g Prot
 43,4 g HC 14,4 g Lip

VIERNES**4**

Judías verdes salteadas con
 ajo
 Espirales de verdura con atún
 y cebolla
 Fruta de temporada

357,9 Kcal 14 g Prot
 44,1 g HC 14 g Lip

Cena

Sopa de sémola con huevo
 rallado
 Zanahoria rallada
 Yogur natural



Arroz con verduritas
 Tortilla francesa y pan
 Fruta



Crema de calabaza con tostones
 Lenguado a la plancha
 Yogur natural



Sopa de picadillo de verduras y
 patata
 Sardinillas en aceite con pan
 Fruta



Ensalada de pepino y queso
 fresco
 Croquetas de pollo
 Yogur natural

**LUNES****7**

Ensalada de lechuga,
 tomate y queso fresco
 Lentejas con verduritas
 (pimiento rojo, verde,
 cebolla y zanahoria) y arroz
 Fruta de temporada



355,6 Kcal 12,9 g Prot
 46,5 g HC 13,1 g Lip

MARTES**8**

Judías verdes al pimentón
 Merluza al papillote con patatas
 al horno
 Yogur natural



313,1 Kcal 13,2 g Prot
 27,2 g HC 16,6 g Lip

MIÉRCOLES**9**

Arroz con tomate
 Filete de pollo al horno con
 guisantes y calabacín
 Fruta de temporada

*NO
School
Today*

331,4 Kcal 7,41 g Prot
 47,7 g HC 12,3 g Lip

JUEVES**10**

Puré de calabaza
 Garbanzos rehogados con ajo
 Yogur natural



348,4 Kcal 13,2 g Prot
 39,7 g HC 15,2 g Lip

VIERNES**11**

Macarrones con verduras
 (calabacín, zanahoria, puerro,
 cebolla) y dados de pavo
 Fruta de temporada



320,4 Kcal 11,4 g Prot
 42,9 g HC 11,4 g Lip

Cena

Crema de coliflor
 Hamburguesa de ternera con
 patatas fritas
 Yogur natural



Sopa de verduras con fideos
 Tortilla francesa con lechuga
 Fruta



Judías verdes salteadas con ajo
 Merluza al papillote con pasta
 Yogur natural



Dados de tomate
 Empanadillas de atún al horno
 Fruta



Brocoli con patata al vapor
 Trocitos de bacalao
 Yogur natural



	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Calabaza al horno	Menestra de verduras	Crema de puerros	Brócoli, zanahoria y patata al vapor	Sopa de pollo con letras
	Albóndigas de cerdo en salsa de tomate con Yogur natural	Patorra de pavo al horno con boniato de guarnición Fruta de temporada	Merluza con patatas al horno Fruta de temporada	Judías pintas estofadas Yogur natural	Tortilla de patatas, calabacín, cebolla Fruta de temporada
	332,1 Kcal 11,9 g Prot 26 g HC 20,2 g Lip	330,4 Kcal 12,3 g Prot 43,7 g HC 11,8 g Lip	331,6 Kcal 14 g Prot 35,6 g HC 14,7 g Lip	312,5 Kcal 13,5 Prot 32,5 g HC 14,2 g HC	306,8 Kcal 6 g Prot 41,7 g HC 10,8 g Lip
Cena	Revuelto de huevo y espinacas Pan Fruta	Crema de zanahorias Pasta con caballa y tomate Yogur natural	Guisantes con cebolla y ajo Dados de pollo con cuscús Yogur natural	Sopa de letras Bacalao con tomate Fruta	Judías verdes con zanahoria Temera estofada con arroz Yogur natural
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Guisantes con cebolla	Judías verdes con zanahoria al vapor	Arroz con verduras (pimiento rojo, verde, y champiñones)	Crema de calabacín y zanahoria	Ensalada de lechuga y dados de pepino
	Filete de pollo al horno con patatas	Espaguetis a la boloñesa de temera	Merluza al limón al horno	Magro de cerdo con tomate y guarnición de pasta	Garbanzos castellanos guisados
	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural
	340,4 Kcal 16,7 g Prot 33 g HC 15,7 g Lip	375,9 Kcal 10,9 g Prot 46,6 g HC 16,2 g Lip	321,1 Kcal 8,7 g Prot 45,9 g HC 11,4 g Lip	331,3 Kcal 9,6 g Prot 35,2 g HC 16,9 g Lip	328,7 Kcal 12,9 g Prot 35 g HC 15,2 g Lip
Cena	Sopa de picadillo de verduras Huevo a la plancha con pan Fruta	Crema puerros y zanahoria Buñuelos de bacalao Yogur natural	Brócoli y calabaza al vapor Dados de pavo y pan Yogur natural	Espirales con salmón Lechuga y zanahoria en juliana Yogur natural	Cuscus con verduritas Tortilla de York Fruta
	LUNES 28	MARTES 28	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1-dic	VIERNES 2-dic
	Crema de zanahorias	Coliflor con bechamel gratinada	Pasta con pisto (tomate, calabacín, cebolla y zanahoria)	Patatas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, tomate, Merluza al papillote)	Menestra de verduras
	Lentejas estofadas con espinacas y arroz	Contramuslo de pollo al horno guarnición de humus	Lomo de cerdo a la ajillo	Merluza al papillote	Arroz a la cubana con huevo revuelto
	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada	Yogur natural	Compota de manzana
	345,1 Kcal 10,8 g Prot 50,5 g HC 11, g Lip	404,9 Kcal 16,1 g Prot 36,2 g HC 21,7 g Lip	359,2 Kcal 11,3 g Prot 43 g HC 15,8 g Lip	342,7 Kcal 13,3 g Prot 34,8 g HC 16,6 g Lip	370,1 Kcal 10,5 g Prot 50,3 g HC 14,1 Lip
Cena	Puré de patatas Merluza al horno con puerro y zanahoria Yogur natural	Calabacín a la plancha Huevo relleno de atún Fruta	Arroz caldoso con verduritas Humus de garbanzos Yogur natural	Crema de verduras Pinchitos de pollo con pan Fruta	Pepino y zanahoria rallada Sandwich de york y queso caliente Yogur natural





LUNES

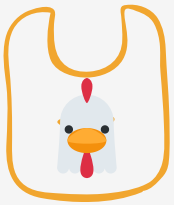
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

TIPO 1: CASOS EN LOS QUE SOLO ESTÁ INTRODUCIDA LA CARNE. AL COMIENZO SE REPETIRÁ POLLO



POLLO

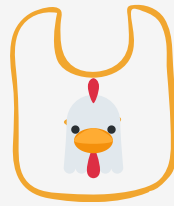
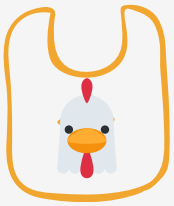
TERNERA

POLLO

TERNERA

POLLO

TIPO 2: CASOS EN LOS QUE YA ESTÁ INTRODUCIDO EL PESCADO



POLLO

TERNERA

PESCADO

POLLO

JAMON YORK