

MENÚ

ABRIL

*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 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



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

LUNES**1**Arroz con verduras
(zanahoria, judías
verdes, calabacín)Merluza con salsa
de puerros

Yogur natural

375,25 Kcal 13,70 g
Prot 46,71 g HC**MARTES****2**Bolitas de brócoli y
queso al hornoEnsalada campera
(patata, dados
tomate, zanahoria,
cebollita, atún)

Fruta de temporada

398,46 Kcal 19,42 g Prot
39,14 g HC 18,25 g Líp**MIÉRCOLES****3**

Salmorejo

Quinoa con pollo y
verduras

Yogur natural

364,01 Kcal 13,67 g Prot
42,76 g HC 15,32 g Líp**JUEVES****4**

Crema de zanahorias

Hamburguesa con
cebollita pochada y
patatas

Fruta de temporada

315,92 Kcal 10,60 g Prot
41,61 g HC 16,66 g Líp**VIERNES****5**Judías verdes
rehogadas con ajoMacarrones con
pavo, salsa de
tomate y queso

Fruta de temporada

366,74 Kcal 16,36 g Prot
41,44g HC 15,04 g Líp**Cena**Crema de calabaza
con picatostes

Tortilla

Fruta de temporada

Pasta con sofrito de
tomateDados de pavo con
calabacín a la plancha

Yogur



Puré de patatas

Salmón al papillote con
verduritas

Fruta de temporada

Rodajas de pepino con
mielArroz tres delicias (maíz,
huevo revuelto y
guisantes)

Yogur

Ensalada de tomate y
aguacateCroquetas de bacalao al
horno y rodaja de pan

Yogur

**LUNES****8**Crema de
calabacínPollo al ajillo con
guarnición de
cuscús

Yogur natural

372,74 Kcal 14,22 g Prot
42,66 g HC 16,01 g Líp**MARTES****9**Ensalada de arroz
con zanahoria,
guisantes y maíz

Magro con tomate

Fruta de temporada

376,70 Kcal 11,05 g Prot
51,92 g HC 15,87 g Líp**MIÉRCOLES****10**Quinoa con verduras
(zanahoria,
calabacín, cebolla y
judías verdes)

Merluza al limón

Yogur

390,47 Kcal 16,25 g Prot
42,65 g HC 17,14 g Líp**JUEVES****11**

Calabacín gratinado

Ensalada de lentejas
(tomate, zanahoria
rallada, cebollita y
atún)

Fruta de temporada

320,98 Kcal 13,94 g Prot
42,47 g HC 15,05 g Líp**VIERNES****12**Menestra de
verduras (judías
verdes, patatas,
brócoli)Estofado de pavo
con guarnición de
humus

Fruta de temporada

306,03 Kcal 14,65 g Prot
34,50 g HC 12,28 g LípMerluza con patatas al
hornoLechuga picada finita
con olivas

Fruta de temporada



Gazpacho suave

Huevo a la plancha con
pan

Yogur

Judías con zanahoria al
vaporHamburguesa de alubias,
cebollita pochada y
champiñones

Fruta de temporada

Crema de verduras con
picatostesMerluza a la plancha
rebozada en pan rallado

Yogur

Dados de tomate y
pepinoPizza casera de york y
queso

Yogur

**Cena**

LUNES**15**Judías verdes
rehogadasAlbóndigas de
cerdo en salsa con
guarnición de

Yogur

347,75 Kcal 14,24 g Prot
46,76 g HC 15,93 g Líp**MARTES****16**

Vichyssoise

Nuggets de pollo
caseros con patatas
al horno

Fruta de temporada

313,33 Kcal 12,39 g Prot
30,79 g HC 15,59 g Líp**MIÉRCOLES****17**Dados de pepino
con queso frescoJudías pintas con
arroz

Yogur

366,22 Kcal 15,62 g Prot
30,92 g HC 19,41 g Líp**JUEVES****18**Brócoli, zanahoria,
patatas al vaporContramuslo de pollo
al horno al limón

Fruta de temporada

335,17 Kcal 12,09 g Prot
24,91 g HC 12,12 g Líp**VIERNES****19**Ensalada de pasta
con (lechuga,
tomate, olivas)

Merluza en su jugo

Fruta de temporada

316,74 Kcal 10,71 g Prot
41,93 g HC 11,78 g LípEnsalada (lechuga,
pepino, tomate)

Tortilla de patatas

Fruta de temporada



Sopa de pollo

Bacalao con pisto

Yogur



Espaguetis con verduritas

Hamburguesa de ternera

Fruta de temporada



Crema de calabacín

Huevo revuelto con
champiñones y pan

Yogur

Judías verdes con
patatas al vapor

Pinchito de pavo

Yogur

**LUNES****22**Coliflor rebozada
al hornoHamburguesa
casera de ternera
con guarnición de
pasta

Fruta

322,19 Kcal 12,20 g Prot
40,68 g HC 12,25 g Líp**MARTES****23**

Crema de calabaza

Merluza en papillote
con guarnición de
arroz

Yogur

375,18 Kcal 13,23 g Prot
47,34 g HC 14,73 g Líp**MIÉRCOLES****24**Judías verdes y
zanahorias al vaporEnsalada de
garbanzos (tomate,
cebolleta, aguacate
y queso fresco)

Fruta de temporada

356,30 Kcal 12,98 g Prot
38,42 g HC 16,72 g Líp**JUEVES****25**Patatas estofadas
con verduras
(zanahoria, cebolla,
guisantes)

Tortilla francesa

Yogur

349 Kcal 13,57 g Prot 35,48
g HC 16,90 g Líp**VIERNES****26**Macarrones con
verduras (zanahoria,
puerro, cebolla,
calabacín)Dados de pollo con
hierbas provenzales

Fruta de temporada

364,64 Kcal 14,14 g Prot
40,94 g HC 15,98 g Líp

Gazpacho suave

Tortilla de espinacas
con pan con tomate

Yogur

Sopa de picadillo de
verdurasPollo a la plancha con
patatas al horno

Fruta de temporada

Ensalada lechuga y tomate

Arroz con bacalao

Yogur



Calabacín a la plancha

Boquerones fritos con
guarnición arroz

Fruta de temporada



Crema de verduras

Humus de lentejas con
picos

Yogur

**Cena****Cena**

LUNES**29**

Menestra de verduras (brócoli, zanahoria,

Chuleta de cerdo con patatas al horno

Yogur

380,42 Kcal 13,40 g Prot
40,85 g HC 12,23 g Líp**MARTES****30**

Dados de tomate aliñado

Patatas con calabacín, champiñones, cebolla, salmón y

Fruta de temporada

322,87 Kcal 10,68 g Prot
34,07 g HC 15,95 g Líp**MIÉRCOLES****1-may**

Salmorejo

Ensalada de lentejas (pepino, cebolleta, zanahoria rallada y atún)

Fruta de temporada

380,82 Kcal 14,85 g Prot
51,67 g HC 12,77 g Líp**JUEVES****2-may**

Judías verdes con patatas

Ternera estofada

Yogur

353,46 Kcal 16,68 g Prot
37,31 g HC 15,25 g Líp**VIERNES****3-may**

Vichyssoise

Ensalada de arroz (lechuga, zanahoria, pepino, guisantes y huevo revuelto)

Fruta de temporada

353,95 Kcal 7,96 g Prot
57,41 g HC 10,99 g Líp

Espirales con tomate y queso

Sardinillas en aceite de oliva

Fruta de temporada



Ensaladilla rusa

Hamburguesa de pollo

Yogur



Quinoa con verduras

Dados de pavo

Yogur



Cuscús con dados pepino y tomate

Merluza al horno

Fruta de temporada



Brócoli salteado con ajitos

Tortilla de patatas

Yogur

**Cena**



LUNES

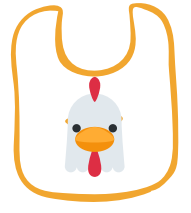
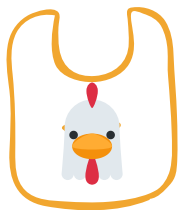
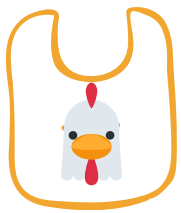
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

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



POLLO

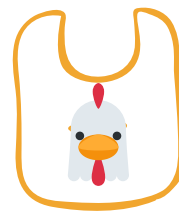
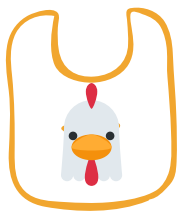
TERNERA

POLLO

TERNERA

POLLO

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



POLLO

TERNERA

PESCADO

POLLO

JAMON YORK