

C.R.A. RINCON DE ADEMUZ

FEBRERO 26

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
Guisantes con jamón York 	Empedrado de legumbres 	Macarrones con tomate y atun 	Lentejas a la castellana 	Arroz de verduras 	
Jamoncito de pollo al horno con patatas fritas	Queso fresco con jamón York y fiambre de pavo 	Tortilla de patata casera con queso 	Merluza al horno con champiñón salteado 	Solomillo de cerdo a la plancha con calabacín al horno 	
Fruta	y Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
Energía: 554 kcal. Lípidos: 29,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 42,4 g. Azúcares: 15,6 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 2,2 g. . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Arroz de verdura 	Arroz a la jardinera 	Alubias blancas estofadas 	
Tilapia al horno con guisantes 	Estofado de pavo en salsa de tomate con champiñón salteado 	Surtido de croquetas con pisto 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimienta) 	Tortilla francesa con queso 	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta/Lacteo 	
Energía: 666 kcal. Lípidos: 36,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g. Hidratos de carbono: 54,2 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 25,9 g. Sal: 2,3 g. . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
Fideuá de marisco 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz a banda 	Potaje de garbanzos 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	
Tortilla de calabacín 	Calamares a la romana con champiñón 	Coca de verduras 	Salmón al horno con brócoli salteado 	Jamoncito de pollo al chilindrón 	
Fruta	Fruta	Naranja	Fruta	Fruta	
Energía: 737 kcal. Lípidos: 45,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g. Hidratos de carbono: 50,5 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 2,1 g. . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
Crema de puerros 	Sopa casera de ave con fideos 	Alubias blancas con chorizo 	Arroz blanco con tomate	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	
Merluza en salsa verde con guisantes 	Tortilla de patata con queso 	Lomo de cerdo en salsa de tomate	Flamenquines con champiñón salteado 	Alitas de pollo marinadas con cebolla	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	
Energía: 781 kcal. Lípidos: 57,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 42,0 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 19,9 g. Sal: 2,7 g. . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
Energía: . . . Lípidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.					
En todos los menús se incluye agua y pan.					