



ESCUELA INFANTIL EL PUENTE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª semana

- Queso fresco y ensalada. (lechuga, zanahoria y maíz)
- Macarrones con caballa y salsa de tomate casera
- Fruta de temporada

- Ensalada de tomate con aove
- Lentejas con verduras (calabacín, calabaza, judías eco)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, tomate, maíz, huevo duro)
- Guiso de ternera con patatas (pimiento, calabacín, guisantes)
- Fruta de temporada.

- Ensalada (lechuga, pepino y maíz)
- Alubias a la marinera (con trocitos de merluza y bacalao)
- Fruta de temporada

- Ensalada (tomate y queso fresco)
- Sopa de pescado con estrellitas (con pimiento, zanahoria, judías, trocitos de merluza y gallineta).
- Fruta de temporada

2ª semana

- Ensalada (lechuga, zanahoria rallada y queso tierno)
- Lentejas con arroz (calabaza, calabacín y judías eco)
- Fruta de temporada.

- Ensalada (lechuga, caballa, maíz)
- Macarrones integrales a la boloñesa (con ternera y verduras)
- Fruta de temporada

- Sopa de cocido con estrellitas
- Patata, zanahoria, carne y garbanzos o Tortilla de patatas con humus (dependiendo de la estación del año)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, zanahoria, manzana rallada)
- Crema de zanahoria/calabaza
- Merluza con base de purrussalda
- Fruta de temporada.

- Ensalada de tomate y queso fresco
- Arroz caldoso de pescado (con verduras y trocitos de pescado)
- Fruta de temporada

3ª semana

- Ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Sopa de verduras con fideos integrales (calabaza, judías...)
- Merluza en salsa de tomate
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, tomate y queso fresco)
- Potaje de garbanzos con arroz y verduras (pimiento, calabaza...)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, pepino y maíz)
- Albóndigas a la jardinera (con patata y zanahoria)
- Fruta de temporada

- Ensalada de tomate y caballa
- Lentejas con verduras (calabacín, calabaza, judías eco)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, manzana rallada y queso tierno)
- Arroz a la cubana (con tomate y huevo frito)
- Fruta de temporada.

4ª semana

- Ensalada (lechuga, zanahoria, manzana rallada)
- Ollica alicantina (lentejas, arroz, garbanzos, alcachofas, calabaza)
- Fruta de temporada

- Crema de guisantes y calabaza
- Merluza a la gallega (con patata hervida)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, maíz y caballa).
- Arroz caldoso con pollo y verduras (puerro, zanahoria, apio)
- Fruta de temporada.

- Ensalada (tomate y olivas)
- Guiso de pavo con verduras (guisantes, pimiento, judías, patata, calabacín)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, queso fresco, zanahoria)
- Fideuá de pescado (con sepia y gambas)
- Fruta de temporada.

5ª semana

- Ensalada (lechuga, y manzana rallada)
- Sopa de verduras con garbanzos (calabaza, judías)
- Tortilla francesa
- Fruta de temporada

- Hervido: patata, judías verdes, zanahoria
- Merluza en salsa casera de tomate
- Fruta de temporada

- Ensalada de tomate y caballa
- Lentejas con verduras (calabacín, calabaza, judías eco)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, zanahoria, maíz)
- Crema de calabacín
- Pollo en salsa (pimiento y cebolla)
- Fruta de temporada

- Ensalada (lechuga, queso, tomate, pepino)
- Marmitako de pescado (salmón, rape, guisantes, zanahoria, pimiento, patata, caracolas)
- Fruta de temporada

Pan integral con aove

Yogur natural / Fruta

Yogur natural / Fruta

Pan integral con aove y queso

Yogur natural / Fruta

* INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe al centro, aportando el certificado médico, para solicitar un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Puede consultar en el centro los alérgenos que componen los platos servidos.

*Energía media aportada/menú diario = 312 Kcal; 11,3 gr. GRASAS (0,9 AGP; 7,3 AGM; 1,8 AGS); 10,9 gr. PROTEÍNAS; 41,9 gr. HIDRATOS. El menú incluye una pequeña porción de pan.

*Menú elaborado por **DIETISTA-NUTRICIONISTA CV 00141** (dietalia@dietalia.es)



Almuerzo



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

1ª semana

LUNES

-Sopa con sémola, miguitas de pollo y verduras trituradas
-Yogur natural

MARTES

-Salmón a la plancha con puré de patata y judías verdes en trocitos.
-Fruta

MIÉRCOLES

-Sopa con verduras, fideos integrales y garbanzos
-Fruta

JUEVES

-Crema de verduras, sémola y pavo.
-Fruta de temporada.

VIERNES

-Tortilla francesa rellena de champiñones picaditos
-Fruta de temporada

2ª semana

-Pollo al horno (desmenuzar)
-Arbolitos de coliflor
-Fruta de temporada

-Sopa con sémola de arroz
-Trocito de tortilla de calabacín.
-Fruta

-Crema de verduras
-Tostada de miga de pan integral con aove y queso cottage
-Fruta

-Puré de verduras con garbanzos
-Fruta de temporada

-Daditos de patata hervida con judías verdes y trocitos de huevo duro
-Fruta de temporada

3ª semana

-Puré de menestra de verduras
-Fruta de temporada.

-Revuelto de huevo y calabacín
-Manzana asada.

-Pasta integral con pisto de verduras
-Yogur natural

-Sopa de verduras con miguitas de pescado y fideos integrales
-Fruta de temporada

-Patata y judía verde hervida con miguitas de salmón
-Fruta de temporada

4ª semana

-Lubina al horno
-Bastoncitos de patata, zanahoria y calabacín asados
-Fruta de temporada

-Sopa de verduras-trituradas con sémola de trigo
-Fruta de temporada

-Espirales de legumbre con arbolitos de brócoli al vapor y aove.
-Fruta de temporada

-Crema de calabaza, calabacín y patata
-Fruta de temporada.

-Puré de legumbres
-Fruta de temporada

5ª semana

-Crema de verduras
-Queso fresco
-Fruta de temporada

-Sopa de garbanzos con calabaza y calabacín
-Fruta de temporada.

-Sopa con verduras trituradas, fideos y miguitas de merluza
-Fruta de temporada.

-Arroz 3 delicias casero (arroz integral, tortilla, guisantes, zanahoria cocida)
-Fruta de temporada

-Ensalada de patata y judía verde con trocitos de huevo duro.
-Fruta de temporada

MEJORAR HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

Los buenos hábitos de alimentación comienzan en casa. Por ello, es importante que las familias demos ejemplo y así podamos contribuir a forjar esos buenos hábitos, que acompañarán a nuestros peques toda la vida y serán reflejo de su salud en un futuro.



Darle caña a las LEGUMBRES (lentejas, alubias, garbanzos, habitas...). Las legumbres son mucho más que un plato de cuchara. Puedes probarlas en ensaladas, salteadas, en puré, en forma de pasta...

Mas PESCADOS y menos carnes. Los pescados aportan proteínas de calidad. Los pescados azules (salmón, sardinas, boquerones, trucha...) nos aportan además, grasas saludables. Recuerda que no debemos de dar emperador, atún ni cazón a los peques menores de 10 años.



Utilizar ACEITE DE OLIVA VIRGEN en cantidades moderadas como grasa principal tanto para cocinar como para aliñar.

Incrementar la presencia de VERDURAS. Para mejorar su tolerancia, añádela en pequeños trocitos sus platos favoritos.



EVITAR BOLLERÍA INDUSTRIAL, GOLOSINAS, REFRESCOS... Son alimentos prescindibles, sobretodo en los primeros años de vida. No tenerlos en casa, es la mejor estrategia para lograrlo.