



SANTA INFANCIA

ESCUELA INFANTIL

# MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SE M A N A	1º Ensalada completa (tomate, maiz, lechuga, zanahoria, jamón york...) 2º Macarrones con carne. <b>FRUTA</b> 550kcal, H.C.69g, lip. 25g,Prot.20g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Pescadilla con champiñón y lácteo.	1º Guisado de Bacalao y garbanzos. 2º Tortilla francesa y ensalada. <b>FRUTA</b> 485kcal, H.C.60g, lip. 24g, rot.21g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras, entremeses y lácteo	1º Sopa de pescado. 2º Pechuga pollo empanada y ensalada. <b>FRUTA</b> 441kcal, H.C.51g, lip. 19g, Prot.20g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Tortilla francesa con ensalada, pan y lácteo.	1º Hervido valenciano. 2º Pescado con tomate frito y pan. <b>FRUTA</b> 469kcal, H.C.58g, lip. 18g, Prot.21g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Lomo con judías. Lácteo.	1º Arroz con pollo. 2º Queso manchego y pan con tomate rallado. <b>FRUTA</b> 560kcal, H.C.71g, lip. 28g, Prot.21g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Lenguado con calabacín. Pan y lácteo.
2ª SE M A N A	1º Conchitas estofadas con magro. 2º Queso fresco y pan con tomate rallado. <b>FRUTA</b> 527kcal H.C.61g, lip.22g,Prot.22.5g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Atún plancha con ensalada. Pan y lácteo.	1º Lentejas (sin carne) 2º Pescado y ensalada. <b>FRUTA</b> 475kcal H.C.66g, lip .20gProt.19g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Sopa de letras, tortilla francesa, pan y lácteo.	1º Guisado de rape. 2º Pavo cocido y ensalada. <b>FRUTA</b> 485kcal, H.C.55g, lip.20g, Prot.23g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Bocadillo de jamón cocido, aceite y tomate. Lácteo	1º Arroz a la cubana. 2º Tortilla de patata y calabacín con ensalada. <b>FRUTA</b> 547kcal, H.C.74g, lip.21g, Prot.20g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Queso fresco con salteado de verduras. Pan y Fruta.	1º Puré de verduras. 2º Hamburguesa pollo con tomate frito y pan. <b>FRUTA</b> 525kcal, H.C.59g, lip. 26g, Prot.14g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Lomos merluza al horno con calabacín y patata. Lácteo.
3ª SE M A N A	1º Ollica de legumbres. 2º Lomo adobado y ensalada. <b>FRUTA</b> 499kcal, H.C.51g, lip. 21g, Prot.24g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Tortilla patatas con ensalada y lácteo.	1º Tallarines con mero y gambas. 2º Queso de barra y pan con tomate rallado. <b>FRUTA</b> 504kcal, H.C.50g, lip.22g, Prot.23g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Pechuga de pollo con guisantes. Pan y lácteo.	1º Arroz con verduras. 2º Tortilla francesa y ensalada. <b>FRUTA</b> 514kcal, H.C.71g, lip. 21g, Prot.15g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Salmón (50gr) con coliflor. Pan y lácteo.	1º Sopa de pollo y verduras. 2º Pescado en salsa. <b>FRUTA</b> 489kcal, H.C.45g, lip.21g, Prot.22g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Crema de verduras. Fiambre, pan y lácteo.	1º Ensalada completa (tomate, bocas, atún, lechuga, olivas...) 2º Guisado de ternera. <b>FRUTA</b> 454kcal, H.C.39g, lip. 20g, Prot.21g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Tortilla con queso y ensalada, pan y fruta.
4ª SE M A N A	1º Lentejas con arroz. 2º Tortilla francesa con ensalada. <b>FRUTA</b> 481kcal, H.C.53g, lip. 21g, Prot.21g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Alitas pollo al horno con verduras. Pan y Lácteo.	1º Cocido Completo (fideos, garbanzos, pollo, patata, zanahoria...) <b>FRUTA</b> 421kcal, H.C.41g, lip. 12g, Prot.21g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Pescado azul con verduras. Pan y lácteo.	1º Arroz con mero y gambas. 2º Queso fresco con ensalada. <b>FRUTA</b> 487kcal, H.C.48g, lip. 25g, Prot.22g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Jamón cocido, aceite con pan y tomate rallado. Lácteo.	1º Guisado de pollo. 2º Merluza empanda y ensalada. <b>FRUTA</b> 489kcal, H.C.46lip. 20g, Prot.25g <b>CENA RECOMENDADA:</b> Tortilla de espinacas con ensalada. Pan y lácteo.	1º Puré de verduras 2º Longaniza con tomate frito y pan. <b>FRUTA</b> 505kcal, H.C.50g, lip.23g, Prot.18 <b>CENA RECOMENDAD:</b> Dorada horno con verduras. Pan y lácteo.

**MENÚ REALIZADO POR: MARIBELLA RODRÍGUEZ VILLANUEVA, DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA CON N° COLEGIADA CV00104.**

- **FRUTA** (se darán frutas variadas, frescas y de temporada) ocasionalmente en almíbar.
- **PESCADO** (además del tipo de pescado indicado en menú, también se podrá variar a lo largo del curso, según disponibilidad, agrado de los niños/as...) Merluza, lenguado, bacalao, halibut...
- **CENAS RECOMENDADAS:** Son orientativas para complementar el menú escolar y se podrá cambiar el tipo de carne, pescado, verdura según gusto, eso sí se evitarán los fritos y rebozados, así como la sal y especias.
- **Significado** (Kcal (calorías) Lip (Lípidos o grasas) Prot. (Proteínas) H.C. (Hidratos de carbono), la valoración nutricional del menú es aproximada, y que dependerá de la cantidad que coma el niño/a (si repite, si ese día no come mucho...) Las cantidades son las necesarias para su edad (Al día en 0 años unas 900 kcal/día y de 1 a 3 años unas 1500 kcal/día).
- **MERIENDAS** cada día de la semana se ofrece una merienda: **LUNES-** fruta. **MARTES-** yogurt. **MIÉRCOLES** - pan con aceite, **JUEVES-**fruta **VIERNES-**, bocadillo (queso, jamón, atún con tomate...)

**MENÚ REALIZADO POR: MARIBELLA RODRÍGUEZ VILLANUEVA, DIPLOMADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA CON N° COLEGIADA CV00104.**