

RECOMENDACIONES

DESAYUNOS

*Fruta variada o zumos naturales
Cereales o pan con mermelada
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)*

MERIENDAS

*Fruta variada o bocadillo de embutido
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)*

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

Primera: Si su hij@ tomó en la COMIDA legumbre + huevos, deberá CENAR pasta + pollo.

Segunda: Si su hij@ tomó en la COMIDA arroz o patatas + pescado, deberá CENAR sopa de verdura + huevos.

Tercera: Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.

Cuarta: Si su hij@ tomó en la COMIDA sopa + ternera, deberá CENAR arroz + pescado.

Quinta: Si su hij@ tomó en la COMIDA verdura + carne de cerdo, deberá CENAR sopa + ternera.

Todas las cenas deberán ser acompañadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.

MENÚ INFANTIL. MES DE ENERO DE 2019

**¡ FELIZ AÑO
NUEVO!**



COLOREA EL DIBUJO

C.E.I.P. " EL ESPINILLO "

	ESPAÑOL	ENGLISH	%	
M 8	ARROZ AL HORNO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN	RICE BAKED WITH TOMATO BATONS HAKE WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD	20,2	L
			15,9	P
			63,9	HC
			742	KCAL
X 9	SOPA DE COCIDO <i>COCIDO DE garbanzos, repollo, zanahorias, patatas, tocino, chorizo y carne de morcillo.</i> FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEW COOKED SOUP (STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef) SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	31,4	L
			14,5	P
			54,1	HC
			821	KCAL
J 10	TALLARINES A LA BOLOGNESE <i>(pasta con carne picada, tomate frito y queso rallado)</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DELTIEMPO A ELEGIR Y PAN	BOLOGNESE TAGLIATELLE <i>(pasta with minced meat, fried tomato and grated cheese)</i> SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	39,4	L
			12	P
			48,6	HC
			817	KCAL
V 11	CREMA DE ZANAHORIAS REDONDO DE LOMO EN SU JUGO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	CARROTS CREAM STRIP STEAK WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	36,4	L
			15	P
			48,6	HC
			61,8	KCAL
L 14	LACITOS CON ATÚN Y TOMATE FRITO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO YOGUR AL GUSTO Y PAN	BOWS PASTA WITH TUNA AND FRIED TOMATO VEAL MEATBALLS WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD	31,6	L
			18,6	P
			49,8	HC
			692	KCAL
M 15	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	RICE WITH SLIM ND VEGETABLES HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	29,4	L
			26,5	P
			44,1	HC
			834	KCAL
X 16	FABES CON VERDURAS HUEVOS A LA TOLEDANA CON PISTO MANCHEGO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	BEANS WITH VEGETABLES EGGS COOKED WITH TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	28,3	L
			16,1	P
			55,6	HC
			754	KCAL
J 17	CREMA HORTELANA <i>(puré de patatas, cebollas, judías verdes, acelgas, tomate, puerros, repollos, pimientos y zanahorias)</i> FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	FRESH VEGETABLE CREAM <i>(mashed potatoes, onions, green beans, chard, tomatoes, leeks, cabbage, peppers and carrots)</i> THIGH STEAK GRILLED WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,8	L
			13,7	P
			55,5	HC
			700	KCAL
V 18	FIDEUA VALENCIANA TACOS DE ATÚN AL ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	VALENCIAN FIDEUA TUNA CUBES WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	38,1	L
			15,8	P
			46,1	HC
			952	KCAL

L 21	MACARRONES A LA ITALIANA <i>(pasta con chorizo, tomate y queso rallado)</i> DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA GELATINA DE SABORES Y PAN	ITALIAN MACARONI <i>(pasta with chorizo, tomato and grated cheese)</i> SQUID DELIGHTS WITH LETTUCE SALAD FLAVORED GELATIN AND BREAD	36,0	L
			16,4	P
			47,6	HC
			1087	KCAL
M 22	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PEAD WITH VEGETABLES ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND TUNA SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	34,7	L
			17,4	P
			47,9	HC
			794	KCAL
X 23	CREMA VICHY <i>(puerro)</i> POLLO CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	VICHY CREAM <i>(leeks)</i> CHICKEN WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	37,9	L
			15,4	P
			46,7	HC
			702	KCAL
J 24	PAELLA MIXTA <i>(arroz con carne y verduras)</i> PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	MIXED PAELLA <i>(rice with meat and vegetable)</i> WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	27,3	L
			18,3	P
			54,4	HC
			894	KCAL
V 25	PATATAS GUIRADAS A LA MARINERA LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED POTATOES WITH SEAFOOD ROASTED LOIN WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	38,2	L
			12	P
			49,8	HC
			610	KCAL

L 28	ESPAGUETIS A LA CARBONARA <i>(pasta con bacon, cebolla, pavo, nata líquida y orégano)</i> FILETES RUSOS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR AL GUSTO Y PAN	CARBONARA ESPAGUETTI <i>(pasta with bacon, onion, turkey, milk cream and oregano)</i> RUSSIAN FILLETS WITH LETTUCE SALAD FLAVOR JELLY AND BREAD	29,6	L
			17	P
			53,4	HC
			821	KCAL
M 29	LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	STEWED PARDINA LENTILS OMELETTE POTATOES WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	33,7	L
			17,4	P
			48,9	HC
			1057	KCAL
X 30	JUDÍAS VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN	GREEN BEANS STEWED GRILLED CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30,8	L
			13,7	P
			55,5	HC
			700	KCAL
J 31	PATATAS GUIRADAS CON COSTILLAS ADOBADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN	STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS HAKE FILLET IN TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	30,4	L
			17,5	P
			52,1	HC
			706	KCAL



QUIMICRAL
Química y microbiología de los alimentos

L: Lípidos / Lipids (%)
P: Proteínas / Proteins (%)
HC: Hidratos de Carbono / Carbohydrates (%)
KCAL: Kilocalorias / Kilocalories (1 caloria = 4,18 Julios ó 1 J = 0,23

OBSERVACIONES:

NOTA: Todos los días se le dará verdura a los niños que la pidan, aparte del menú del día.
NOTE: Apart from the daily menu, vegetables will be given daily to children who request it.

RECUERDA QUE:

- Una dieta equilibrada debe ir acompañada de ejercicio físico diario.
- Una dieta equilibrada ayuda a evitar posibles enfermedades crónicas.
- La comida debe estar acompañada con la ingesta de agua.

REMEMBER THAT:

- A balanced diet must be complimented with daily physical exercise.
- A balanced diet helps to prevent chronic diseases.
- Food must be accompanied with water intake.