

Diciembre 2022

MENÚ



Menú supervisado por Ana Moradell Fernández. Dietista-Nutricionista. N.º de colegiada ARA00245

				Jueves 1		Viernes 2			
				Judías blancas con verduras (6 y 7)		Sopa de pollo con pasta (1 y 3)			
				Merluza en salsa verde (6,13)		Pavo en salsa con verduras			
				Fruta de temporada	Pan integral (1,6,7,10 y 11)	Fruta de temporada			
				3 a 6 años: 516kcal; 26g Prot; 27g Lip; 43g Hc / 7 a 12 años: 704kcal; 41g Prot; 33g Lip; 61g HC		3 a 6 años: 558,2 kcal; 20,8g Prot; 26,7g Lip; 48,3g Hc / 7 a 12 años: 682,2 kcal; 29,0g Prot; 32,5g Gr; 52,0g HC			
Lunes 5		Martes 6		Miércoles 7		Jueves 8		Viernes 9	
				Brócoli con patata				Arroz ecológico con champiñones y zanahoria	
				Lomo a la plancha con ensalada de invierno				Pescado al horno con ensalada (4)	
				Yogurt natural				Fruta de temporada	
				3 a 6 años: 519kcal; 21,9g Prot; 27,0g Gr; 46,8g HC / 7 a 12 años: 618,0kcal; 30,2g Prot; 32,8 Gr; 50,5g HC				3 a 6 años: 616kcal; 24,3g Prot; 27,6g Gr; 67,7g HC / 7 a 12 años: 767,4 Kcal; 34,0g Prot; 33,7g Gr; 82g HC	
Lunes 12		Martes 13		Miércoles 14		Jueves 15		Viernes 16	
Macarrones con tomate y queso (1,3,7)		Calabaza, berenjena, cebolla y patata al horno		Arroz ecológico con calabacín, champiñón y zanahoria		Judía verde con patata		Garbanzos Tío Jorge (6 y 7)	
Pollo a la plancha con ensalada		Lentejas Tío Jorge (6 y 7)		Tortilla de calabacín con ensalada de brotes (3, 6 y 7)		Filete de magro empanado con pimientos (1 y 3)		Corvina al horno con ensalada mixta (4 y 13)	
Fruta de temporada		Yogurt natural (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	Fruta de temporada	
3 a 6 años: 567,7kcal; 29,1g Prot; 26,5g Gr; 67,8g HC / 7 a 12 años: 753,1kcal; 40,87g Prot; 29,06g Gr; 82,0g HC		3 a 6 años: 475 kcal; 17,7 Prot; 20,8 Gr; 54,1 HC / 7-12 años 626,36 kcal; 28,2g Prot; 24,8g Gr; 72,6g HC		3 a 6 años: 605kcal; 17,8g Prot; 30,2g Gr; 71,3g HC / 7 a 12 años: 684kcal; 36g Prot; 28g Gr; 82g HC		3 a 6 años: 552 kcal; 19,8g Prot; 35,9g Gr; 46,8g HC / 7 a 12 años: 592,7kcal; 23,1g Prot; 33,1g Gr; 50,5g HC		3 a 6 años: 516kcal; 25,8g Prot; 26,7g Gr; 43,3g HC / 7 a 12 años: 704,6 kcal; 41g Prot; 33,0g Gr; 61g HC	
Lunes 19		Martes 20		Miércoles 21		Jueves 22		Viernes 23	
Coliflor ajoarriero		Tallarines con verduras (1, 3 y 7)		Alubias blancas caseras (6 y 7)		Bastones de patata asada y calabacín			
Muslitos de pollo al horno con ensalada de invierno		Merluza con tomate y pimiento (4 y 13)		Huevos moll y ensalada (3,7 y 13)		Hamburguesa de pollo con ensalada (1,3,6,7 y 13)			
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre navideño (1,5,6,7,8,11)	Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)		
3 a 6 años: 518kcal; 22,0g Prot; 27,0g Gr; 46,8g HC / 7-12 años: 618,0kcal; 30,2g Prot; 32,7g Gr; 50g HC		3 a 6 años: 616kcal; 24,3g Prot; 27,6g Gr; 67,7g HC / 7 a 12 años: 767,4kcal; 34,0g Prot; 33,7g Gr; 82,0g HC		3 a 6 años: 564,3kcal; 21,0g Prot; 27,2g Gr; 62,3g HC / 7 a 12 años 742,4kcal; 35,2g Prot; 32,8g Gr; 80,1g HC		3 a 6 años: 618kcal; 23,4g Prot; 26,8g Gr; 52,6g HC / 7-12 años: 701kcal; 31,4g Prot; 32,5g Gr; 52,5g HC			

LEYENDA: 1: Gluten; 2: Crustáceos; 3: Huevo; 4: Pescados; 5: Cacahuete; 6: Soja; 7: Lácteos; 8: Frutos de cáscara; 9: Apio; 10: Mostaza; 11: Sésamo; 12: Moluscos; 13: Sulfitos; 14: Altramuces

• Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día • Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica semanal.

* Recuerda traer un botellín de agua para poder beber agua durante el tiempo libre del recreo y después de la comida. * Todos los platos serán adaptados a las necesidades dietéticas de cada comensal por prescripción médica

RECOMENDACIONES	Media Mañana	Cena
	<p>Cereal + Proteico + Fruta de temporada (Bocadillo de Hummus+Mandarina)</p> <p>Merienda: Frutos secos + Fruta + Lácteo (Plátano + Leche+ Nueces). Puedes tomarlo en sólido o probar a hacer un batido casero.</p>	<p>Primer plato a base de verdura y/o hortalizas, puré o sopa</p> <p>Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado, legumbre o huevo)</p> <p>Guarnición de verdura y/o ensalada</p> <p>Fruta de temporada o leche. Pan (preferiblemente integral) y agua.</p>