

Enero 2023

MENÚ



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

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Judía verde con patata y zanahoria	Alubias blancas con verduras (5,6,8,11)	Arroz con tomate y champiñón	Crema de verduras	Sopa de pollo con pasta (1, 3 y 7)
Pavo estofado con verduras	Merluza al horno con ensalada (4)	Tortilla de queso con ensalada (3,7 y 13)	Pollo a la plancha con ensalada de brotes (7)	Pescado en salsa con verduras (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural (7)	Fruta de temporada
<small>3 a 6 años: 575,1kcal; 23,6g Prot; 27,4g Gr; 58,4g HC / 7-12 años: 713,2kcal; 33g Prot; 33,5g Gr; 70g HC</small>	<small>3 a 6 años: 516,2kcal; 25,8g Prot; 26,7g Gr; 43,3g HC / 7-12 años: 704,6kcal; 41,0g Prot; 33,0g Gr; 61,0g HC</small>	<small>3 a 6 años: 619,2kcal; 19,5g Prot; 23,1g Gr; 83,3g HC / 7-12 años: 687,6kcal; 21,2g Prot; 23,5g Gr; 97,5g HC</small>	<small>3 a 6 años: 532,4kcal; 25,2g Prot; 30,3g Gr; 45,6g HC / 7-12 años: 615,8kcal; 33,2g Prot; 36,2g Gr; 36,01g HC</small>	<small>3 a 6 años: 546,2kcal; 21,8g Prot; 31,7g Gr; 43,3g HC / 7-12 años: 646,2kcal; 30,0g Prot; 37,5g Gr; 47,0g HC</small>
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Coliflor ajoarriero	Ensalada con naranja	Espaguetis con verduras (1, 3 y 7)	Acelga con patatas	Garbanzos Tío Jorge
Pollo a la chilindrón	Lasaña de lentejas (1,3,7)	Huevos moll con ensalada (3,7 y 13)	Hamburguesa de pollo con lechuga y tomate (1,3,6,7 y 13)	Corvina al horno con verduras (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<small>3 a 6 años: 516,2kcal; 25,75g Prot; 26,7g Gr; 43,3g HC / 7-12 años: 704,7kcal; 41,0g Prot; 32,9g Gr; 61g HC</small>	<small>3 a 6 años: 517,6kcal; 16,6g Prot; 17,9g Gr; 72,5g HC / 7-12 años: 660,8kcal; 25,0g Prot; 18,75g Gr; 98,0g HC</small>	<small>3 a 6 años: 602,4kcal; 20,5g Prot; 33,5g Gr; 65,5g HC / 7-12 años: 681,8kcal; 29,0g Prot; 31,25g Gr; 76,0g HC</small>	<small>3 a 6 años: 575,1kcal; 23,6g Prot; 27,4g Gr; 58,4g HC / 7-12 años: 713,2kcal; 33,0g Prot; 33,5g Gr; 70g HC</small>	<small>3 a 6 años: 516,2kcal; 25,8g Prot; 26,7g Gr; 43,25g HC / 7-12 años: 704,7kcal; 41,0g Prot; 33,0g Gr; 61g HC</small>
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Paella (2,4,12)	Crema de verduras	Macarrones con tomate y verduras (1, 3 y 7)	Alubias blancas caseras	Brocoli con patata
Pescado empanado con ensalada de manzana (1,2, 3,4, 5)	Pavo en salsa con tomate	Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria (3,7 y 13)	Merluza al horno con lechuga (4)	Lomo a la plancha con lechuga y cebolla
Fruta de temporada	Yogurt natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<small>3 a 6 años: 616,1kcal; 24,25g Prot; 27,6g Gr; 67,8g HC / 7-12 años: 767,4kcal; 34,0g Prot; 33,7g Gr; 82g HC</small>	<small>3 a 6 años: 589,4kcal; 26,9g Prot; 30,7g Gr; 56,2g HC / 7-12 años: 710,9kcal; 36,0g Prot; 36,7g Gr; 64,0g HC</small>	<small>3 a 6 años: 528,8kcal; 16,3g Prot; 22,3g Gr; 65,75g HC / 7-12 años: 669,7kcal; 25,0g Prot; 27,8g Gr; 80,0g HC</small>	<small>3 a 6 años: 516,2kcal; 25,8g Prot; 26,7g Gr; 43,2g HC / 7-12 años: 704,7kcal; 41,0g Prot; 32,9g Gr; 61,0g HC</small>	<small>3 a 6 años: 575,1kcal; 23,6g Prot; 27,4g Gr; 58,5g HC / 7-12 años: 713,2kcal; 33,0g Prot; 33,5g Gr; 70,0g HC</small>
Lunes 30	Martes 31			
	Ensalada de invierno (5,6,8,11)			
	Lentejas Tío Jorge			
	Fruta de temporada			
	<small>3 a 6 años: 549,0kcal; 21,9g Prot; 18,0g Gr; 74,8g HC / 7-12 años: 742,6kcal; 36,2g Prot; 19,1g Gr; 106,5g HC</small>			

• 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 diaria.

* 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

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

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