

JUNIO 2023

MENÚ



Menú supervisado por M^a Pilar Álvarez Ruiz.
Dietista-Nutricionista. N^o de colegiada
ARA00210

		Jueves 1		Viernes 2
		Judías blancas con verduras		Acelgas al estilo casero con patata y zanahoria
		Pescado empanado con calabacín asado (1, 3 y 4)		Croquetas de pollo con ensalada (1, 3, 7 y 13)
		Fruta de temporada	Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	Fruta de temporada
<small>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.6g. Hidratos de Carbono: 84.5g. Azúcares: 15.0g. Proteínas: 17.9g. Sal: 1.8mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 791Kcal. Lípidos: 27.2g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 109.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</small>				
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Ensaladilla rusa (3, 4 y 13)	Ensalada variada (13)	Judías verdes con taquitos de jamón	Garbanzos con verduras	Ensalada de lechuga, brotes y pepino (13)
Pechuga de pollo a la plancha con tomate	Lasaña de lentejas y arroz (1 y 7)	Estofado de pavo	Pescado empanado con lechuga (1, 3, 4 y 13)	Arroz ecológico a la cubana con huevo frito y salchichas (3)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural (7)
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 743 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</small>				
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Ensalada de pasta (1, 3 y 4)	Ensalada de garbanzos (PREMIO PRIMER PLATO RECETA SALUDABLE)	Brócoli al vapor	Lentejas con jamón	Paella (2, 4 y 12)
Hamburguesa con tomate y cebolla (1, 3, 6, 7 y 13)	Pollo asado con champiñones	Pescado empanado con ensalada de tomate y cebolla (1, 3, 4 y 13)	Lomo en salsa con pimientos y tomate	Huevos moll con tomate natural
Fruta de temporada	Yogur natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<small>Energía: 587Kcal. Lípidos: 19.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 769Kcal. Lípidos: 26.0g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 112.4g. Azúcares: 18.5g. Proteínas: 24.5g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</small>				
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Arroz ecológico a la jardinera	Lentejas con verduras	Coliflor ajoarriero	Ensalada de garbanzos	Ensalada variada (13)
Pescado al horno con calabacín asado (4)	Albóndigas en salsa española (PREMIO SEGUNDO PLATO RECETA SALUDABLE) (1, 3, 6, 7 y 13)	Tortilla de patata con jamón y queso (3 y 7)	Merluza en salsa verde (4)	Espaguettis a la boloñesa (1, 3, 6, 7 y 13)
Yogur natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
<small>Energía: 598Kcal. Lípidos: 20.2g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 19.3g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 765Kcal. Lípidos: 26.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 112.3g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 24.1g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</small>				

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: Sulfites; 14: Altramuzes

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	
	Cereal + Derivado proteico + Fruta de temporada (Bocadillo de queso + Zumo de Fruta)	Primer plato a base de verdura, puré o sopa	Guarnición de verdura y/o ensalada
Merienda	Cereal + Derivado proteico + Lácteo (Bocadillo de jamón serrano + Yogur o Actimel)	Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo)	Fruta de temporada o leche. Pan y agua.