

Abril 2022

MENÚ



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

						Viernes 1	
							Judías blancas con verduras
							Croquetas de jamón con ensalada (1, 3, 7 y 13)
							Fruta de temporada
<small>Energía: 603Kcal, Lípidos: 20.0g, AGS: 2.0g, Hidratos de Carbono: 85.6g, Azúcares: 13.7g, 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: 785Kcal, Lípidos:26.9g, AGS: 2.9g, Hidratos de Carbono: 111.3g, Azúcares: 18.3g, 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 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7		Viernes 8		
Judías verdes salteadas con jamón serrano	Garbanzos Tio Jorge (6 y 7)	Arroz ecológico con verduras	Puré de verduras con picatostes (1)		Sopa casera		
Varitas de merluza con lechuga y zanahoria (1, 3 y 4)	Tortilla de jamón york con ensalada (3, 6, 7 y 13)	Filete de magro al chilindrón	Muslo de pollo asado con champiñones		Pescado con ensalada mixta (4 y 13)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7)	Fruta de temporada	Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	Melocotón en almíbar		
<small>Energía: 604 Kcal, Lípidos: 21.7g, AGS: 1.6g, Hidratos de Carbono: 84.3g, 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 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14		Viernes 15		
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO		FESTIVO		
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21		Viernes 22		
FESTIVO	Arroz ecológico con setas y champiñones	Borraja con patata y zanahoria	Garbanzos Tio Jorge (6 y 7)		Ensalada variada (13)		
	Tortilla de calabacín con lechuga (3)	Albóndigas caseras de pollo en salsa de tomate (1, 3, 6, 7 y 13)	Merluza a la marinera (4)		Canelones de carne (1, 3, 6, 7 y 13)		
	Natillas (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	Vaso de leche con colacao y bizcocho casero (1, 3 y 7)		
<small>Energía: 590 Kcal, Lípidos: 20.4 g, AGS: 1.7 g, Hidratos de Carbono: 84.3 g, Azúcares: 14.9 g, Proteínas: 17.3 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 757 Kcal, Lípidos:26.3 g, AGS: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 105.3 g, Azúcares: 18.0 g, Proteínas: 24.9 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 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28		Viernes 29		
Acelgas al estilo casero	Macarrones con verduras (1 y 3)	Lentejas a la jardinera	Puré de verduras con picatostes (1)		Arroz ecológico con tomate		
Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria (13)	Pescado empanado con ensalada de brotes de soja y pepino (1, 3, 4 y 13)	Pechuga de pollo al ajillo con champiñones	Pavo a la jardinera		Tortilla de patata con ensalada (3 y 13)		
Yogur de fresa Villacorona (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan integral (1, 6, 7, 8, 10 y 11)	Fruta de temporada		
<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>							

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

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	Primer plato a base de verdura, puré o sopa	Guarnición de verdura y/o ensalada
	Merienda		Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo)	Fruta de temporada o leche. Pan y agua.

Cereal + Derivado proteico + Fruta de temporada (Bocadillo de queso +Zumo de Fruta)

Cereal + Derivado proteico + Lácteo (Bocadillo de jamón serrano + Yogur o Actimel)