




MENÚ FEBRERO 2012

DÍAS: 19

		<p><u>MÍRCOLES 1</u></p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Pechugas de pollo empanadas con salsa de champiñones.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>JUEVES 2</u></p> <p>Espaguetis con tomate.</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>VIERNES 3</u></p> <p>Garbanzos estofados.</p> <p>Cinta de lomo con pimientos.</p> <p>Fruta.</p>
		Kcal 662/ Lip 25.4 g/ Prot 33.6 g / Hcar 41g	Kcal 608/ Lip 25 g/ Prot 25 g / Hcar 71.2g	Kcal 613/ Lip 26.5 g/ Prot 36 g / Hcar 57.5 g
<p><u>LUNES 6</u></p> <p>Judías verdes con patatas.</p> <p>Muslo de pollo asado con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>MARTES 7</u></p> <p>Crema de zanahoria.</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>MIÉRCOLES 8</u></p> <p>Alubias blancas con chorizo.</p> <p>Merluza en salsa con guisantes.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>JUEVES 9</u></p> <p>Arroz con tomate.</p> <p>Filete empanado con pimientos.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>VIERNES 10</u></p> <p>Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Tortilla de patata con ensalada.</p> <p>Yogur.</p>
Kcal 504/ Lip 22.7 g/ Prot 23.8 g / Hcar 51.4 g	Kcal 688 / Lip 34.5 g/ Prot 24.3 g / Hcar 66.8 g	Kcal 566/ Lip 21 g/ Prot 33 g / Hcar 61.3 g	Kcal 696 / Lip 27 g/ Prot 28.5g / Hcar 84g	Kcal 534/ Lip 23 g/ Prot 18 g / Hcar 63.7g
<p><u>LUNES 13</u></p> <p>Garbanzos con verduras.</p> <p>Halibut en salsa con tomate.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>MARTES 14</u></p> <p>Puré de verduras.</p> <p>Pechugas empanadas con pisto.</p> <p>Yogur.</p>	<p><u>MIÉRCOLES 15</u></p> <p>Patatas Riojana.</p> <p>San Jacobo con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>JUEVES 16</u></p> <p>Macarrones con tomate.</p> <p>Filete de merluza con gambas.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>VIERNES 17</u></p> <p>Lentejas a la jardinera.</p> <p>Salchichas con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>
Kcal 585/ Lip 24.4 g/ Prot 33 g / Hcar 58.4g	Kcal 525/ Lip 24 g/ Prot 31.4 g / Hcar 45.6 g	Kcal 618/ Lip 37.3 g/ Prot 14.5g / Hcar 56 g	Kcal 654/ Lip 27.5 g/ Prot 30.5g / Hcar 71g	Kcal 762/ Lip 43 g/ Prot 30.6 g / Hcar 62.4 g
		<p><u>MIÉRCOLES 22</u></p> <p>Crema de calabacín.</p> <p>Hamburguesa al horno con pimientos.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>JUEVES 23</u></p> <p>Alubia pinta estofada.</p> <p>Tortilla de patata con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>VIERNES 24</u></p> <p>Arroz con tomate.</p> <p>Bacalao en salsa verde con guisantes.</p> <p>Yogur.</p>
		Kcal 688/ Lip 48 g/ Prot 30.8 g / Hcar 32.5 g	Kcal 636/ Lip 23 g/ Prot 27 g / Hcar 81g	Kcal 600/ Lip 19.6 g/ Prot 23 g / Hcar 83 g
<p><u>LUNES 27</u></p> <p>Lentejas estofadas.</p> <p>Croquetas con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>LUNES 28</u></p> <p>Sopa de lluvia.</p> <p>Escalope de cerdo con champiñón.</p> <p>Fruta.</p>	<p><u>LUNES 29</u></p> <p>Caracolillos con tomate</p> <p>Merluza rebozada con ensalada.</p> <p>Fruta.</p>	<p>NOTAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> La Valoración incluye la ración media de pan (30 g). No está incluida la pieza de fruta ni los postres lácteos. 	
Kcal 587/ Lip 27.5 g/ Prot 25.8 g / Hcar 59 g	Kcal 471/ Lip 24g/ Prot 26.6 g / Hcar 37 g	Kcal 626/ Lip 25.6 g/ Prot 24.3 g / Hcar 74 g		

Para que sus hijos reciban una *dieta sana y equilibrada*, es imprescindible que la alimentación de cada día sea *completa*. Por ello, no solo debemos planificar adecuadamente sus comidas sino también el resto de ingestas del día. Una *alimentación adecuada* contribuye a un *correcto crecimiento y desarrollo* del niño promoviendo hábitos saludables y previniendo enfermedades. Por ello les aconsejamos que sigan las *siguientes recomendaciones*:

DESAYUNOS: es fundamental. Ha de ser equilibrado en cantidad y calidad y debe incluir *lácteos, cereales y fruta*. A media mañana se puede tomar como refuerzo, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso.

EJEMPLOS DESAYUNOS SALUDABLES

LUNES:

Leche con cacao, pan tostado con mantequilla y mermelada y zumo de frutas.



MARTES:

Leche con cereales integrales. Zumo de naranja



MIERCOLES:

Leche, pan con tomate y aceite de oliva, zumo de fruta.



JUEVES:

Leche con galletas Zumo de piña y uva.



VIERNES:

Leche con cacao, biscotes con mantequilla y mermelada. Fruta fresca



MERIENDAS: Puede ser un buen momento para complementar el aporte energético del día. Es importante limitar la ingesta de bollería industrial de manera ocasional.

EJEMPLOS MERIENDAS SALUDABLES

LUNES:

Bocadillo de jamón serrano. Yogur.



MARTES:

Quesitos con pan tostado. Fruta fresca.



MIERCOLES:

Batido de frutas. Pan con loncha de jamón york.

JUEVES:

Flan casero. Pan con queso de untar.

VIERNES:

Cuajada y puñado de frutos secos (almendras, nuez, avellanas).



CENAS: Todas las cenas deberán ser complementadas con la comida e incluir una ración de pan, fruta y vaso de leche o queso. **CENAS RECOMENDADAS**

1	X	- ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJO, LECHUGA. TOMATE - DORADA A LA SAL.	
2	J	- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - HUEVOS ROTOS CON JAMÓN.	
3	V	- SOPA DE PESCADO - ALITAS DE POLLO AL LIMÓN.	
6	L	- PURÉ DE PATATA – MERO REBOZADO.	
7	M	- SANDWICH VEGETAL.	
8	X	- CREMA DE CALABAZA- REVUELTO CON HUEVO Y GAMBAS.	
9	J	- JUDIAS VERDES CON CALABAZA - AROS DE CALAMAR EN SU JUGO.	
10	V	- ENSALADA CON ATÚN – SOLOMILLO EN SU JUGO.	
13	L	- ENSALADA DE ESCAROLA CON NUECES - TORTILLA DE PATATA.	
14	M	- SOPA CON FIDEOS – SEPIA A LA PLANCHA CON LIMÓN.	
15	X	- CREMA DE CALABAZA – PESCADILLA A LA PLANCHA	
16	J	- JUDIAS VERDES SALTEADAS – LOMO FRESCO.	
17	V	- ENSALADA MIXTA – TORTILLA DE ATÚN.	
22	X	- ENSALADA DE ARROZ – FLETAN AL HORNO.	
23	J	- PUDDING MERLUZA Y GAMBAS CON RODAJAS DE TOMATE.	
24	V	- TIMBAL DE HUEVO CON PATATAS Y PIMIENTO.	
27	L	- SOPA DE PESCADO – PECHUGAS EMPANADAS.	
28	M	- SALMÓN CON PATATAS AL VAPOR.	
29	X	- TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ.	