



MENÚ ENERO 2012

DÍAS: 17

<p><u>LUNES 9</u></p> <p>Arroz con tomate. Pechugas empanadas con salsa de champiñones. Fruta.</p> <p>Kcal 656/ Lip 46.2 g/ Prot 21.2 g / Hcar 39 g</p>	<p><u>MARTES 10</u></p> <p>Puré de verduras. Merluza empanada con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 636/ Lip 32.7 g/ Prot 19.7 g / Hcar 65.4 g</p>	<p><u>MIÉRCOLES 11</u></p> <p>Alubias blancas estofadas. Tortilla de patatas con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 658/ Lip 28.2g/ Prot 26 g / Hcar 75 g</p>	<p><u>JUEVES 12</u></p> <p>Sopa de lluvia. Filete empanado con pimientos. Yogur.</p> <p>Kcal 540/ Lip 25 g/ Prot 34 g / Hcar 45 g</p>	<p><u>VIERNES 13</u></p> <p>Garbanzos estofados. Bacalao en salsa con tomate. Fruta.</p> <p>Kcal 573 / Lip 24.2 g/ Prot 32 g / Hcar 56.6 g</p>
<p><u>LUNES 16</u></p> <p>Judías verdes con patatas. Cinta de lomo con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 629/ Lip 33.6 g/ Prot 30 g / Hcar 51.7 g</p>	<p><u>MARTES 17</u></p> <p>Alubias pintas estofadas. Filetes de merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.</p> <p>Kcal 633/ Lip 25g/ Prot 37.2 g / Hcar 65.2 g</p>	<p><u>MIÉRCOLES 18</u></p> <p>Crema de calabacín. Muslos de pollo con zanahoria. Yogur.</p> <p>Kcal 666/ Lip 47.5 g/ Prot 32 g / Hcar 27.4 g</p>	<p><u>JUEVES 19</u></p> <p>Lentejas a la jardinera. Hamburguesa con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 666/ Lip 31 g/ Prot 35 g / Hcar 63 g</p>	<p><u>VIERNES 20</u></p> <p>Caracollillos con tomate. Filete empanado con pimientos. Fruta.</p> <p>Kcal 661/ Lip 27.2 g/ Prot 31.5 g / Hcar 72.5g</p>
<p><u>LUNES 23</u></p> <p>Sopa de cocido con fideos. Pechugas de pollo con pisto de verduras. Yogur.</p> <p>Kcal 512/ Lip 25 g/ Prot 33 g / Hcar 39 g</p>	<p><u>MARTES 24</u></p> <p>Alubias blancas con chorizo. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 651 / Lip 28.2 g/ Prot 36.4 g / Hcar 49.2 g</p>	<p><u>MIÉRCOLES 25</u></p> <p>Puré de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta.</p> <p>Kcal 681 / Lip 44 g/ Prot 21.5 g / Hcar 49 g</p>	<p><u>JUEVES 26</u></p> <p>Arroz con tomate. Tortilla de patatas con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 664 / Lip 25 g/ Prot 16.7g / Hcar 93g</p>	<p><u>VIERNES 27</u></p> <p>Patatas guisadas. Filetes de bacalao en salsa con maíz. Fruta.</p> <p>Kcal 585 / Lip 24.4 g/ Prot 24 g / Hcar 73.7 g</p>
<p><u>LUNES 30</u></p> <p>Crema de zanahoria. Croquetas con ensalada. Fruta.</p> <p>Kcal 540 / Lip 35.5 g/ Prot 13.5g / Hcar 41.6g</p>	<p><u>MARTES 31</u></p> <p>Lentejas estofadas. Merluza en salsa marinera. Yogur.</p> <p>Kcal 662 / Lip 25.4 g/ Prot 45 g / Hcar 63.2g</p>			

NOTAS:

- La Valoración incluye la ración media de pan (30 g). No está incluida la pieza de fruta ni los postres lácteos.

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, pan con miel o mermelada y zumo de naranja.



MARTES:

Leche, copos de cereales y zumo de fruta.



MIERCOLES:

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



JUEVES:

Leche, tostadas de pan con mermelada y mantequilla, zumo de piña.



VIERNES:

Leche, magdalena o bizcocho casero, zumo de fruta.



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:

Yogur y pera.



MARTES:

Bocadillo de queso

MIERCOLES:

Bizcocho y manzana.



JUEVES:

Bocadillo de jamón York o pechuga de pavo y pera.

VIERNES:

Frutos secos (almendras, nuez, avellanas) y un plátano.



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

9	L	- TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA TOMATE Y MAÍZ.	
10	M	- SOPA DE ESTRELLITAS – CHULETA DE SAJONIA.	
11	X	- PURÉ DE CALABACÍN – PESCADILLA REBOZADA.	
12	J	- REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON JAMÓN SERRANO – ENSALADA MIXTA.	
13	V	- CONSOMÉ- PAVO CON CALABACÍN.	
16	L	- CREMA DE CALABAZA- REVUELTO DE GAMBAS.	
17	M	- FILETES DE TERNERA CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ.	
18	X	- SOPA DE LLUVÍA – LENGUADINA A LA PLANCHA.	
19	J	- TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE.	
20	V	- SALMÓN CON PATATAS AL VAPOR.	
23	L	- PURÉ DE PATATAS – LENGUADO A LA PLANCHA.	
24	M	- SOPA DE PESCADO – LOMO FRESCO.	
25	X	- ENSALADA MIXTA – TORTILLA DE ATÚN.	
26	J	- CREMA DE CALABACÍN - LIBRILLO DE JAMÓN Y QUESO.	
27	V	- HUEVOS AL PLATO CON RODAJAS DE TOMATE.	
30	L	- CALABACÍN A LA PLANCHA- PUDDING DE PESCADO.	
31	M	- SOPA CON FIDEOS – PECHUGAS EMPANADAS.	