

## **SABES QUE:**

Los productos lácteos contienen calcio y fósforo importantes para el esqueleto y los



Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, excepción del jamón cocido y el jamón curado libre de grasa.

La vitamina C proporciona buena resistencia a las infecciones y fortalece las mucosas, pero no es necesario tomar más cantidad de la recomendada porque el organismo retiene la que necesita y elimina el resto

Las frutas y las verduras contienen fibra, tienen una función reguladora en el intestino y evitan el estreñimiento

El agua es la bebida preferida para acompañar a las comidas. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos.

 Complementar la cena en base a lo que ha comido el niño:

<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA</b>	<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA</b>
<b>Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres</b>	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
<b>Verduras</b>	Cereales (arroz o pasta) o patatas
<b>Carne</b>	Pescados o huevos
<b>Pescado</b>	Carne magra o huevo
<b>Huevo</b>	Pescado o carne
<b>Fruta</b>	Lácteo o fruta
<b>Lácteo</b>	Fruta

## **Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” DICIEMBRE 2017**



**Biotab SL certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños**

MENU DE DICIEMBRE 2017

VIERNES DIA 1

ARROZ CON VERDURAS Y  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
YOGURT-AGUA-PAN  
KCAL:425PR:16LP:15HC:56

LUNES DIA 4

SOPA DE AVE CON FIDEOS MINI  
EMPANADILLAS DE ATUN CON  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA-PAN-AGUA  
KCAL:477PR:15LP:21HC:49

MARTES DIA 5

LENTEJAS CON  
ZANAHORIA Y PATATA  
ARROZ Y COSTILLAS DE CERDO  
PAN, YOGUR, AGUA  
KCAL: 590.PR24.LP20.HC79.

MIERCOLES DIA 6

FESTIVO

JUEVES DIA 7

FESTIVO

VIERNES DIA 8

FESTIVO

LUNES DIA 11

MACARRONES CON VERDURA  
Y TOMATE FRITO, CROQUETAS  
DE POLLO Y ENSALADA MIXTA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL:546PR:13LP:22HC:74

MARTES DIA 12

JUDIAS PINTAS ESTOFADAS  
PESCADILLA EN SALSA VERDE  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL:463PR:26LP:12HC:62

MIERCOLES DIA 13

CREMA DE CALABACIN CON  
LECHE Y QUESO, ALBONDIGAS  
A LA JARDINERA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL:362PR:11LP:14HC:55

JUEVES DIA 14

PATATAS CON TERNERA, CON  
JUDIAS  
VERDE, ZANAHORIA, GUISANTES  
Y CALABAZA  
FRUTA, PAN, AGUA  
KCAL:401PR:18LP:10HC:60

VIERNES DIA 15

PAELLA MIXTA DE  
VERDURAS POLLO  
PESCADO  
YOGURT, PAN, AGUA  
KCAL:394PR:15LP:14HC:53

LUNES DIA 18

SOPA DE AVE CON FIDEOS.  
CROQUETAS DE JAMON CON  
ENSALADA MIXTA.  
FRUTA, PAN Y AGUA..  
KCAL357,PR16, LP18,HC 38.

MARTES DIA 19

, GARBANZOS CON PATATA,  
ZANAHORIA, FILETE DE MERLUZA  
EN SALSA.  
YOGUR, PAN, AGUA  
KCAL:547.PR:24LP:28 HC:49

MIERCOLES DIA 20

CREMA DE CALABAZA CON  
LECHE Y LOMO SAJONIA CON  
ENSALADA  
PAN, FRUTA, AGUA  
KCAL:496PR:14LP305HC:44

JUEVES DIA 21

MACARRONES CON TOMATE Y  
CALABACIN, SALCHICHAS  
FRESCAS DE POLLO  
PAN, FRUTA, AGUA  
KCAL:517PR:18LP:25HC:55

VIERNES DIA 22

ARROZ CON VERDURAS,  
TORTILLA Y TOMATE  
YOGURT, PAN, AGUA  
KCAL4854PR:17LP:22HC:54

LUNES DIA 25

MARTES DIA 26

MIERCOLES DIA 27

JUEVES DIA 28

VIERNES DIA 29

VACACIONES DE NAVIDAD





**LUNES**

**MARTES**

**MENÚ BEBÉS**  
**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Puré de verduras con pollo  
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con ternera  
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con pescado  
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con pollo  
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con ternera  
Yogur y/o puré de fruta

**MERIENDAS PAPANAS DE FRUTA**

**LUNES**

**MARTES**

**MERIENDAS**  
**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Natillas con galletas

Quesito con pan y zumo de  
frutas

Fruta y colacao

Sándwich de jamón y queso y  
zumo de fruta

Yogur y galletas

## MENÚS NIÑOS/AS ALÉRGICOS

### NIÑO/AS ALÉRGICOS A LA LACTOSA Y PROTEÍNA DE LA LECHE

EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBO SE SUSTITUYEN POR POLLO  
CREMA DE CALABACÍN SE SUSTITUYE POR PATATA, CALABACIN, CALDO  
ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR CARNE PICADA NATURAL  
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA  
LAS SALCHICHAS SE SUSTITUYEN POR PAVO O POR CARNE DE TERNERA

**POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR FRUTA**

### NIÑO/AS ALÉRGICOS AL HUEVO

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA DE ARROZ  
LA TORTILLA DE HUEVO SE SUSTITUYE POR POLLO  
EL ROTTI DE PAVO SE SUSTITUYE POR FILETES DE PAVO  
LAS ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR TERNERA NATURAL  
EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBOS SE SUSTITUYEN POR POLLO  
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA

### NIÑO/AS ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES

SE SUSTITUYE LA LEGUMBRE POR PURE DE VERDURA

