



Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” FEBRERO 2018



EL INVIERNO

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:

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

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

MENÚ FEBRERO 2018

JUEVES DIA 1

RAGU DE POLLO CON
PATATAS, JUDIAS VERDES,
GUISANTES, CALABAZA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 409-PR 20- LP 14- HC 52

VIERNES DIA 2

ARROZ CON VERDURAS
Y PESCADO, POLLO.
YOGUR, PAN Y AGUA
KCAL 394-PR 15-LP 14-HC 53-

LUNES DIA 05

ESPAGUETIS CON TOMATE Y
VERDURA, TORTILLA DE
CALABACÍN
PAN-FRUTA-AGUA
KCAL 486-PR 16-LP 19-HC 64

MARTES DIA 06

LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y
PATATA. PESCADILLA CON
CEBOLLA EN SALSA
PAN, YOGUR, AGUA
KCL 503- PR 35- LP 15-HC 57

MIERCOLES DIA 07

CREMA DE PATATA,
ZANAHORIA Y PUERRO. POLLO
EN SALSA CON CEBOLLA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 394-PR 27- LP 15- HC 37

JUEVES DIA 08

PATATA CON TERNERA, JUDÍAS
VERDES, GUISANTES
ZANAHORIA Y CALABAZA
FRUTA, PAN Y AGUA
KCAL 398-PR 14- LP 15- HC 51

VIERNES DIA 09

ARROZ CON ALBONDIGAS Y
TOMATE CON VERDURAS
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 414- PR 15- LP 14- HC 57

LUNES DIA 12

JUDIAS VERDES CON PATATA,
MINI SAN JACOBO CON
TOMATE
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 486-PR 10- LP 14-HC 56

MARTES DIA 13

SOPA DE COCIDO GARBANZOS
CON PATATA, ZANAHORIA Y
TERNERA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 515- PR 30- LP 17- HC 60

MIERCOLES DIA 14

MACARRONES CON TOMATE Y
SALCHICHAS DE
POLLO FRESCAS
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 409-PR 24-LP 19-HC 57

JUEVES DIA 15

MERLUZA CON PATATAS Y
JUDIAS VERDES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 340- PR23- LP 8-HC 45

VIERNES DIA 16

ARROZ CON VERDURAS Y
TORTILLA CON TOMATE
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 485- PR 17- LP 22- HC 54

LUNES DIA 19

SOPA DE AVE CON FIDEOS Y
ALBONDIGAS DE TERNERA A
LA JARDINERA
FRUTA, PAN Y AGUA
KCAL 440- PR 19,5- LP 15,5- HC
49

MARTES DIA 20

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
Y FILETE DE MERLUZA EN
SALSA VERDE
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45

MIERCOLES DIA 21

CREMA DE CALABAZA CON
LECHE Y QUESO Y TORTILLA
FRANCESA CON TOMATE
NATURAL
FRUTA, PAN Y AGUA.
KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40

JUEVES DIA 22

MACARRONES CON VERDURA,
TOMATE Y CARNE PICADA DE
TERNERA
FRUTA PAN Y AGUA
KCAL 422- PR 14- LP 10- HC 53

VIERNES DIA 23

PAELLA MIXTA DE VERDURAS
POLLO Y PESCADO
YOGUR, PAN, AGUA.
KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53

LUNES DIA 26

CREMA DE VERDURAS Y
CROQUETAS DE JAMON CON
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 465 – PR 12-LP 22 HC 60

MARTES DIA 27

GARBANZOS CON VERDURA Y
PATATAS Y MERLUZA EN
SALSA VERDE
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 512-PR 28- LP 18- HC 60

MIERCOLES DIA 28

MACARRONES CON VERDURA
Y TOMATE - LOMO DE SAJONIA
CON ENSALADA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 498- PR 17 LP 22- HC 57





DESAYUNOS

BIBERON/PAPILLA DE CEREALES (CON O SIN GLUTEN) Y FRUTA
LECHE CON CEREALES O GALLETAS Y FRUTA

MENÚ BEBÉS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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 PAPILLAS DE FRUTA

MERIENDAS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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