



Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” MARZO 2018

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.

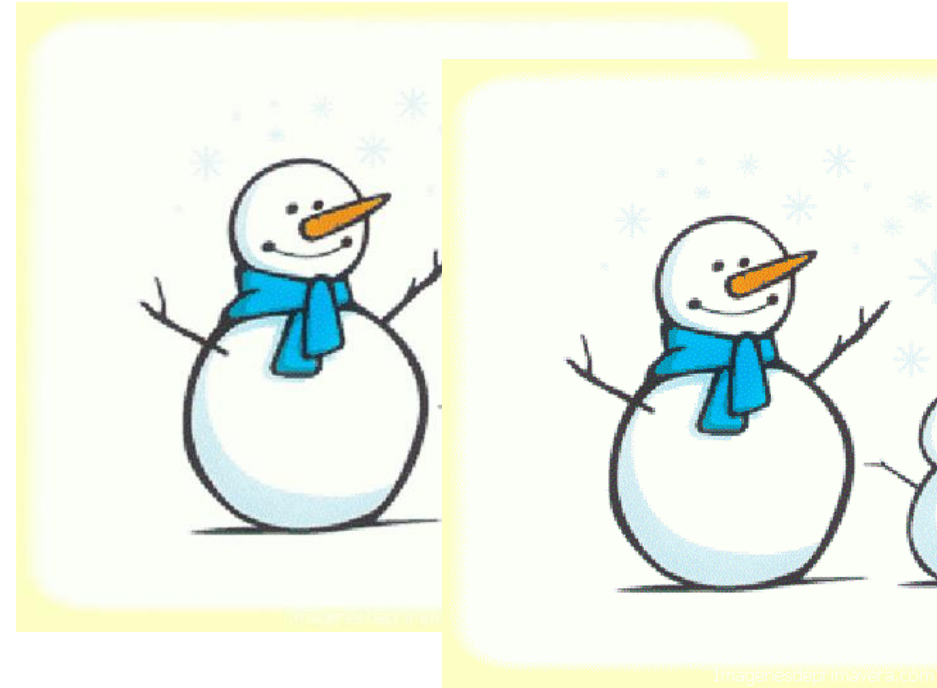
La vitamina C proporciona buena resistencia a las infecciones y fortalece las mucosas, pero no es necesario tomar más cantidad de la recomendada porque el organismo retiene la que necesita y elimina el resto

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 MARZO 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

SOPA DE AVE CON FIDEOS Y
CROQUETAS DE JAMON YORK
CON LECHUGA
PAN-FRUTA-AGUA
KCAL 486-PR 16-LP 19-HC 64

MARTES DIA 06

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
Y PESCADILLA EN SALSA
VERDE
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 VERDURA
TORTILLA Y TOMATE
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 414- PR 15- LP 14- HC 57

LUNES DIA 12

CREMA DE VERDURAS Y SAN
JACOBO CON LECHUGA Y
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

SPAGUETTI 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
POLLO Y PESCADO
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 485- PR 17- LP 22- HC 54

LUNES DIA 19

JUDIAS VERDES CON PATATA Y
EMPANADILLAS DE ATUN CON
ENSALADA
FRUTA, PAN Y AGUA
KCAL 440- PR 19,5- LP 15,5- HC
49

MARTES DIA 20

LENTEJAS CON PATATA Y
ZANAHORIA Y PESCADILLA EN
SALSA VERDE
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45

MIERCOLES DIA 21

MACARRONES CON VERDURA
Y CARNE PICADA DE TERNERA
FRUTA, PAN Y AGUA.
KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40

JUEVES DIA 22

RAGUT DE POLLO PATATAS
JUDIAS VERDES GUISANTES
ZANAHORIA Y CALABAZA
FRUTA PAN Y AGUA
KCAL 422- PR 14- LP 10- HC 53

VIERNES DIA 23

ARROZ CON VERDURAS Y
ALBONDIGAS CON TOMATE
YOGUR, PAN, AGUA.
KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53

LUNES DIA 26

SEMANA SANTA

MARTES DIA 27

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES DIA 28

SEMANA SANTA

JUEVES DÍA 29

SEMANA SANTA

JUEVES DÍA 30

SEMANA SANTA

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Natillas con galletas sin azúcar y pavo	Sándwich de jamón york y zumo de fruta	Leche con cereales	Yogur y Pavo o jamón con pan	Fruta y leche

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

DESAYUNOS

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





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