



SABES QUE:

RECORDAD FAMILIAS:

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


Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, a 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.

LOS MENÚS ESTÁN ELABORADOS CON INGREDIENTES NATURALES Y LEGUMBRES ECOLÓGICAS

 Complementar la cena en base a lo que ha comido la niña o 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

Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” MAYO 2018



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 MAYO 2018.

MARTES DIA 1

MIERCOLES DIA 2

JUEVES DIA 3

CREMA DE VERDURAS
Y TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA-PAN-AGUA
KCAL:318 PR:11 LP:15 HC:40

VIERNES DIA 4

ARROZ CON VERDURAS ,POLLO
Y PESCADO
YOGUR ,AGUA-PAN
KCAL:419 PR:25 LP:14 HC:45.

LUNES DIA 7

FESTIVO LOCAL

MARTES DIA 8

CREMA DE VERDURAS,
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
PAN, YOGUR, AGUA
KCAL:379 PR:24LP 138HC:42

MIERCOLES DIA9

SOPA DE COCIDO,
GARBANZOS CON PATATA,
ZANAHORIA, TERNERA Y POLLO
FRUTA-PAN-AGUA
KCAL:470PR:26LP16HC:56

JUEVES DIA 10

PATATAS GUIADAS CON
POLLO,JUDIAS VERDES,
GUISANTES, ZANAHORIA
YOGUR – PAN - AGUA
KCAL..408 PR:23 LP;9 HC:57

VIERNES DIA 11

ARROZ CON VERDURAS,
TORTILLA Y TOMATE FRITO
FRUTA-PAN-AGUA
KCAL.396 PR:17 LP14 HC50

LUNES DIA 14

MACARRONES CON VERDURAS,
PESCADILLA EN SALSA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL:481 PR:29 LP:12HC:65

MARTES DIA 15

LENTEJAS ESTOFADAS ,
SAN JACOBOS CON LECHUGA Y
ENSALADA MIXTA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL:465PR:13LP:22HC:60

MIERCOLES DIA 16

CREMA PATATAS , ZANAHORIA
PUERROS Y TORTILLA
DE CALABACIN
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL:537 PR:26 LP:24 HC:53

JUEVES DIA 17

SOPA DE AVE CON
VERDURAS
POLLO EN SALSA CON
ZANAHORIAS
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL:438 PR:29 LP:21 HC:44

VIERNES DIA 18

ARROZ CON VERDURAS
POLLO
PESCADO
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL:457 PR:18 LP:15 HC:56

LUNES DIA 21

MENESTRA CON PATATA
TORTILLA DE JAMON YORK
CON ENSALADA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL:394 PR:23 LP:16 HC:39

MARTES DIA 22

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
VERDE
YOGUR- PAN- AGUA
KCAL:538 PR17LP24 HC:54

MIERCOLES DIA 23

PURE DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA CON
ENSALADA MIXTA
FRUTA-PAN-AGUA
KCAL:357 PR:18 LP:13 HC:43

JUEVES DIA 24

PATATAS CON PESCADO
,JUDIAS VERDES,
GUISANTES Y CALABAZA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL:385PR:15LP:12HC:55

VIERNES DIA 25

ARROZ CON VERDURAS
ALBONDIGAS CON TOMATE
PAN, FRUTA, AGUA
KCAL521PR:17LP:18HC:73

LUNES DIA 28

SOPA DE AVE Y VERDURAS,
CROQUETAS DE JAMON CON
ENSALADA
FRUTA-PAN- AGUA
KCAL:397PR:19LP:21HC:34

MARTES DIA 29

JUDIAS PINTAS CON ARROZ ,
VERDURAS Y COSTILLAS DE
CERDO
YOGURT-PAN-AGUA
KCAL:468PR:20LP:19HC:55

MIERCOLES DIA 30

CREMA DE VERDURAS Y
PESCADILLA EN SALSA VERDE
FRUTA,PAN,AGUA
KCAL:389 PR:24 LP:13 HC:42

JUEVES DIA 31

PATATAS CON
TERNERA,ZANAHORIA
JUDIAS VERDES Y
GUISANTES
YOGUR-,PAN,AGUA
KCAL:392 PR.16 LP:16 HC:66





MENÚ BEBÉS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras con pollo Papilla de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur o papilla de fruta	Puré de verduras con pescado Papilla de fruta	Puré de verduras con pollo Papilla de fruta	Puré de verduras con ternera Papilla 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

DESAYUNOS

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



MENÚS PARA LOS MENORES ALÉRGICOS

**ALÉRGICOS A LA
LACTOSA Y/O PROTEÍNA
DE LA LECHE**

CREMA DE CALABACÍN SE SUSTITUYE POR CREMA DE PATATA, CALABACÍN, CALDO

POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR YOGUR DE SOJA

ALÉRGICOS AL HUEVO

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA DE ARROZ
LA TORTILLA DE HUEVO SE SUSTITUYE POR POLLO

**ALÉRGICOS A LAS
LEGUMBRES**

SE SUSTITUYE LA LEGUMBRE POR PURÉ DE VERDURA