



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 6

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 13

- Puré de verduras
 - Filete de cerdo a la plancha con ensaladilla rusa
 - Fruta y pan
- Vegetable puree
Grilled pork with Russian salad
Fruit and bread*

Kcal: 432 H. Carb.: 49 g Prot.: 17 g Lip.: 19 g AGS: 3 g

DÍA 20

- Puré de verduras
 - Filete de pollo en salsa de espárragos con ensalada
 - Fruta y pan
- Vegetable puree
Chicken with asparagus sauce and salad
Fruit and bread*

Kcal: 446 H. Carb.: 51 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 27

- Puré de zanahoria
 - Lomo de cerdo a la plancha con patatas
 - Fruta y pan
- Carrot puree
Pork loin with potatoes
Fruit and bread*

Kcal: 491 H. Carb.: 58 g Prot.: 19 g Lip.: 21 g AGS: 4 g

En la planificación de los menús de Escuela Infantil se elaboran diariamente purés de verduras en los que se incorpora carne de pollo (lunes, viernes), pescado (martes, jueves) y carne de ternera (miércoles).

DÍA 7

- Arroz blanco con tomate
 - Escalopines de cerdo en salsa con ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce
Pork steak in sauce with salad
Fruit and bread*

Kcal: 489 H. Carb.: 66 g Prot.: 16 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 14

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras
 - Yogur y pan
- Soup with noodles
Cocido (chickpeas, beef, chicken and vegetables)
Yogurt and bread*

Kcal: 429 H. Carb.: 50 g Prot.: 22 g Lip.: 16 g AGS: 2 g

DÍA 21

- Arroz con verduras
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con tomate
 - Fruta y pan
- Omelette with salad
Meatballs with tomato sauce
Fruit and bread*

Kcal: 472 H. Carb.: 65 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

DÍA 28

- Lentejas con verduras
 - Bacalao a la romana con ensalada
 - Yogur y pan
- Lentils with vegetables
Battered cod with salad
Yogurt and bread*

Kcal: 456 H. Carb.: 41 g Prot.: 24 g Lip.: 22 g AGS: 2 g

DÍA 1

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
 - Quiche de huevo y bacon con ensalada
 - Yogur y pan
- Soup with chicken and noodles
Egg and bacon quiche with salad
Yogurt and bread*

Kcal: 478 H. Carb.: 43 g Prot.: 20 g Lip.: 25 g AGS: 7 g

DÍA 8

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 15

- Macarrones con queso y tomate
 - Lomo de merluza rebozada con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with cheese and tomato sauce
Battered hake with salad
Fruit and bread*

Kcal: 454 H. Carb.: 60 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g AGS: 1 g

DÍA 22

- Alubias pintas con verduras
 - Tortilla francesa con ensalada
 - **DULCES NAVIDEÑOS** y pan
- Red beans with vegetables
Omelette with salad
CHRISTMAS SWEETS and bread*

Kcal: 435 H. Carb.: 35 g Prot.: 20 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

DÍA 29

- Patatas con verduras y huevo
 - Pollo empanado con ensalada
 - Fruta y pan
- Potatoes with vegetables and egg
Breaded chicken with salad
Fruit and bread*

Kcal: 450 H. Carb.: 51 g Prot.: 20 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 2

- Arroz con verduras
 - Dados de pescado blanco (merluza/abadejo) en salsa de verdura con ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with vegetables
White fish with vegetable sauce and salad
Fruit and bread*

Kcal: 484 H. Carb.: 69 g Prot.: 19 g Lip.: 17 g AGS: 1 g

DÍA 9

- Crema de calabaza
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Fruta y pan
- Pumpkin cream
Potato omelette with salad
Fruit and bread*

Kcal: 478 H. Carb.: 52 g Prot.: 14 g Lip.: 24 g AGS: 4 g

DÍA 16

- Puré de zanahoria
 - Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Carrot puree
Homemade mixed burger meat with potatoes
Fruit and bread*

Kcal: 474 H. Carb.: 59 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 23

- Sopa de estrellas
 - Pollo al limón con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta soup
Roast chicken with lemon and salad
Fruit and bread*

Kcal: 441 H. Carb.: 52 g Prot.: 20 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

DÍA 30

- Arroz a la milanesa con queso
 - Lomo de merluza con salsa de tomate y ensalada
 - Fruta y pan
- Milanesa style rice with cheese
Hake with tomato sauce and salad
Fruit and bread*

Kcal: 433 H. Carb.: 59 g Prot.: 17 g Lip.: 15 g AGS: 1 g

DÍA 3

- Alubias blancas con zanahorias
 - Croquetas de jamón con ensalada
 - Fruta y pan
- White beans with carrots
Ham croquettes with salad
Fruit and bread*

Kcal: 462 H. Carb.: 60 g Prot.: 14 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 10

- Tallarines con carne y tomate
 - Lomo de merluza a la plancha con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta with meat and tomato sauce
Grilled hake and salad
Fruit and bread*

Kcal: 418 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 13 g AGS: 1 g

DÍA 17

- Lentejas con calabaza y zanahoria
 - Tortilla de patata y jamón con ensalada
 - Fruta y pan
- Lentils with pumpkin and carrot
Potato and ham omelette with salad
Fruit and bread*

Kcal: 489 H. Carb.: 53 g Prot.: 19 g Lip.: 23 g AGS: 3 g

DÍA 24

- Garbanzos rehogados
 - Lomo de merluza mediterránea con ensalada
 - Fruta y pan
- Sautéed chickpeas
Mediterranean style hake with salad
Fruit and bread*

Kcal: 433 H. Carb.: 54 g Prot.: 20 g Lip.: 16 g AGS: 1 g

DÍA 31

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras
 - Fruta y pan
- Soup with noodles
Cocido
Fruit, milk and bread*

Kcal: 426 H. Carb.: 62 g Prot.: 19 g Lip.: 12 g AGS: 2 g



Recomendaciones para la cena

La cena debe ser complementaria a la comida, teniendo siempre en cuenta los alimentos que se han consumido para no repetirlos. Procura cocinarlos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.



Si comes

Puedes cenar

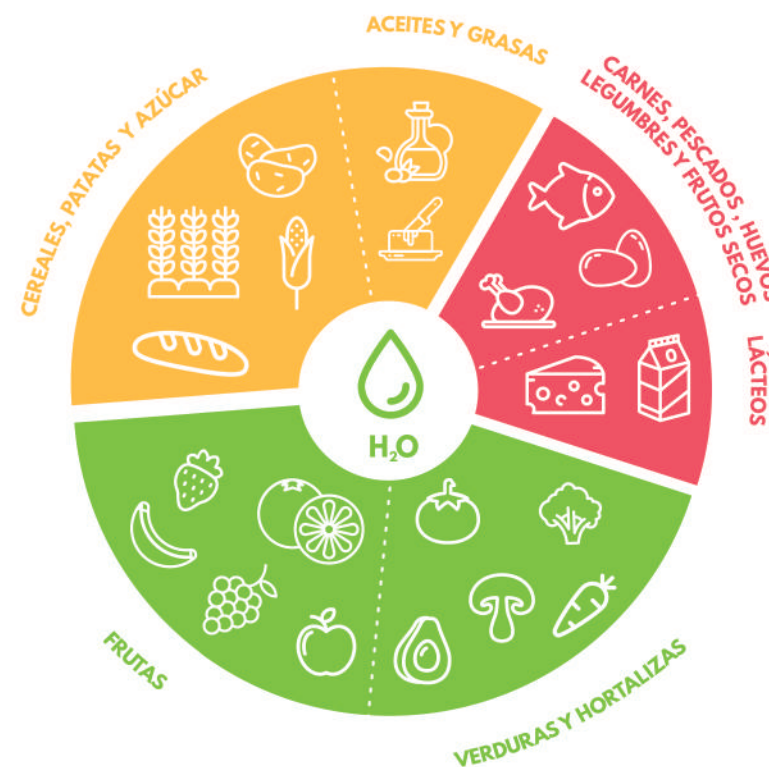
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- De postre una pieza de fruta y/o un lácteo, cuando no se hayan consumido las tres raciones de cada uno de ellos a lo largo del día.
- Acompaña tu cena con pan y agua para beber.
- En caso de alergia o intolerancia alimentaria elabora la cena sustituyendo el alimento no apto en cada caso por otro tolerado del mismo grupo de alimentos, siempre que el tipo de alergia lo permita, garantizando una alimentación variada y equilibrada.

catergest



La rueda de los alimentos



- Formadores: permiten el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo
- Energéticos: aportan el combustible necesario
- Reguladores: necesarios para que el metabolismo funcione correctamente



www.catergest.com | 902 181 946

Av. de la Industria 8, oficina 3, 2ºD, 28108 Alcobendas, Madrid

Empresa con el sistema de gestión certificado por DNV.GL = ISO 9001 = = ISO 14001 =