



## LUNES

## DÍA 3

- Macarrones con queso y tomate
  - Lomo de merluza orly con ensalada
  - Fruta y pan
- Macaroni with cheese and tomato sauce*  
*Hake orly-style with salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 460 H. Carb.: 62 g Prot.: 17 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

## DÍA 10

- Espaguetis con salsa de tomate
  - Lomo de merluza empanado con ensalada
  - Fruta y pan
- Spaghetti with tomato sauce*  
*Breaded hake with salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 440 H. Carb.: 61 g Prot.: 16 g Lip.: 15 g AGS: 2 g

## DÍA 17

- 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: 442 H. Carb.: 50 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

## DÍA 24

- Tallarines con salsa de tomate
  - Merluza en salsa de laurel y cebolla con ensalada
  - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce*  
*Hake with laurel and onion sauce with salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 433 H. Carb.: 65 g Prot.: 16 g Lip.: 12 g AGS: 1 g

## DÍA 31

- Puré de zanahoria
  - Tortilla de patata con ensalada
  - Fruta y pan
- Carrot puree*  
*Potato omelette with salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 484 H. Carb.: 53 g Prot.: 14 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

## MARTES

## DÍA 4

- Alubias blancas con zanahorias
  - Tortilla de patata con tomate natural
  - Fruta y pan
- White beans with carrots*  
*Potato omelette with natural tomato*  
*Fruit and bread*

Kcal: 496 H. Carb.: 56 g Prot.: 18 g Lip.: 22 g AGS: 2 g

## DÍA 11

- Puré de verduras
  - Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
  - Yogur y pan
- Vegetable puree*  
*Lean pork stew with tomato and rice*  
*Yogurt and bread*

Kcal: 481 H. Carb.: 49 g Prot.: 20 g Lip.: 23 g AGS: 2 g

## DÍA 18

- Arroz blanco con salsa de tomate
  - Lomo de merluza a la plancha con ensalada
  - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce*  
*Grilled hake with salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 443 H. Carb.: 65 g Prot.: 14 g Lip.: 15 g AGS: 1 g

## DÍA 25

- Lentejas con verduras
  - Croquetas de jamón con ensalada
  - Yogur y pan
- Lentils with vegetables*  
*Ham croquettes with salad*  
*Yogurt and bread*

Kcal: 475 H. Carb.: 49 g Prot.: 18 g Lip.: 24 g AGS: 2 g

## MIÉRCOLES

## DÍA 5

- Crema reina de puerros
  - Bitoques de burger meat mixtos con tomate y patatas
  - Yogur y pan
- Leek cream*  
*Mixed b. meat with tomato and potatoes*  
*Yogurt and bread*

Kcal: 507 H. Carb.: 50 g Prot.: 24 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

## DÍA 12

- Crema de calabacín
  - Tortilla de patata en salsa con ensalada
  - Fruta y pan
- Zucchini cream*  
*Potato omelette with sauce and salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 475 H. Carb.: 54 g Prot.: 15 g Lip.: 23 g AGS: 3 g

## DÍA 19

- Patatas guisadas con magro
  - Tortilla de jamón york con tomate natural
  - Yogur y pan
- Stewed potatoes with lean pork*  
*Ham omelette with natural tomato*  
*Yogurt and bread*

Kcal: 463 H. Carb.: 38 g Prot.: 22 g Lip.: 25 g AGS: 3 g

## DÍA 26

- Sopa de estrellas
  - Dados de pescado blanco (merluza/abadejo) con tomate y ensalada
  - Fruta y pan
- Pasta soup*  
*White fish with tomato sauce and salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 460 H. Carb.: 60 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

## JUEVES

## DÍA 6

FESTIVO/ HOLIDAY

## DÍA 13

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

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

## DÍA 20

- Macarrones con salsa de tomate y huevo duro picado
  - Jamón braseado con zanahorias
  - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce and boiled egg*  
*Roast ham with carrots*  
*Fruit and bread*

Kcal: 483 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 20 g AGS: 3 g

## DÍA 27

- Alubias blancas con verduras
  - Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada
  - Fruta y pan
- White beans with vegetables*  
*Egg, tomato and zucchini quiche with basil and salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 501 H. Carb.: 57 g Prot.: 16 g Lip.: 24 g AGS: 6 g

## VIERNES

## DÍA 7

- Patatas guisadas con zanahorias
  - Filete de pollo a la plancha con ensalada
  - Fruta y pan
- Stewed potatoes with carrots*  
*Grilled chicken with salad*  
*Fruit and bread*

Kcal: 436 H. Carb.: 52 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

## DÍA 14

- Arroz con pollo
  - Albóndigas (burger meat mixta) con verduras
  - Fruta y pan
- Rice with chicken*  
*Meatballs (mixed B. meat) with vegetables*  
*Fruit and bread*

Kcal: 480 H. Carb.: 63 g Prot.: 21 g Lip.: 16 g AGS: 1 g

## DÍA 21

- Garbanzos con verduras
  - Pollo asado al limón con patatas fritas
  - Fruta y pan
- Chickpeas with vegetables*  
*Roast chicken with lemon and fried potatoes*  
*Fruit and bread*

Kcal: 484 H. Carb.: 62 g Prot.: 21 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

## DÍA 28

- Puré de verduras
  - Filete ruso en salsa con patatas fritas
  - Fruta y pan
- Vegetable puree*  
*Breaded hamburger with sauce and fried potatoes*  
*Fruit and bread*

Kcal: 476 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g AGS: 3 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).



Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011

La empresa se reserva el derecho de cambiar alguno de los menús, si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.

## 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

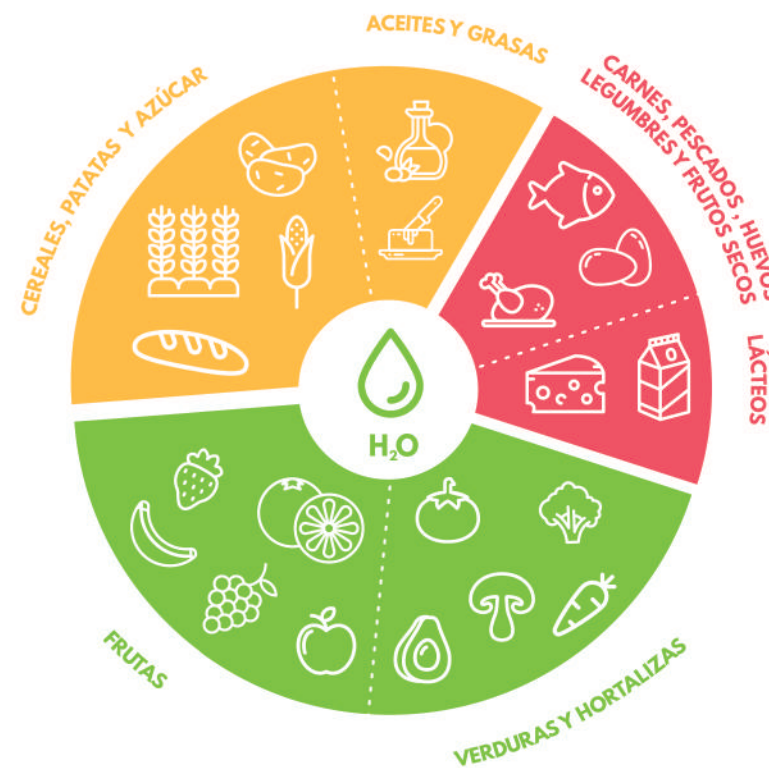
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =