



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 5

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Filete de lomo a la plancha con verduras
 - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce
Grilled pork loin with vegetables
Fruit and bread*

Kcal: 504 H. Carb.: 69 g Prot.: 17 g Lip.: 19 g

DÍA 12

- Lentejas con verduras
 - Lomo de merluza a la romana con ensalada
 - Fruta y pan
- Lentils with vegetables
Battered hake with salad
Fruit and bread*

Kcal: 456 H. Carb.: 53 g Prot.: 21 g Lip.: 19 g

DÍA 19

- Sopa de estrellas
 - Tortilla de patata y atún con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta soup
Tuna and potato omelette with salad
Fruit and bread*

Kcal: 473 H. Carb.: 54 g Prot.: 19 g Lip.: 20 g

DÍA 26

- Puré de verduras
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Fruta y pan
- Vegetable puree
Potato omelette and salad
Fruit and bread*

Kcal: 466 H. Carb.: 53 g Prot.: 14 g Lip.: 22 g

DÍA 6

- Puré de zanahoria
 - Filete de burguer meat de ternera en salsa y ensalada
 - Fruta y pan
- Carrot puree
Beef burger meat with sauce and salad
Fruit and bread*

Kcal: 427 H. Carb.: 48 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g

DÍA 13

- Puré de verduras
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado fritas
 - Fruta y pan
- Vegetable puree
Meatballs (mixed burger meat) with vegetables and potatoes
Fruit and bread*

Kcal: 493 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 20 g

DÍA 20

- Crema de puerros
 - Filete de burguer meat mixto encebollado con ensalada
 - Yogur y pan
- Leek cream
Mixed burger meat with onion and salad
Yogurt and bread*

Kcal: 468 H. Carb.: 41 g Prot.: 23 g Lip.: 23 g

DÍA 27

- Lentejas con verduras
 - Jamón braseado con zanahoria y ensalada
 - Yogur y pan
- Lentils with vegetables
Roast ham with carrots and salad
Yogurt and bread*

Kcal: 484 H. Carb.: 48 g Prot.: 23 g Lip.: 23 g

DÍA 7

- Garbanzos con verduras
 - Pollo al horno con patatas fritas
 - Yogur y pan
- Chickpeas with vegetables
Baked chicken with fried potatoes
Yogurt and bread*

Kcal: 499 H. Carb.: 51 g Prot.: 25 g Lip.: 22 g

DÍA 14

- 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

DÍA 21

- Patatas guisadas con zanahorias
 - Lomo de cerdo en salsa con verduras
 - Fruta y pan
- Stewed potatoes with carrots
Pork loin with sauce and vegetables
Fruit and bread*

Kcal: 471 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 19 g

DÍA 28

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

Kcal: 509 H. Carb.: 65 g Prot.: 20 g Lip.: 20 g

DÍA 1

- Arroz con magro
 - Lomo de merluza con salsa ligera y ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with lean pork
Hake with light sauce and salad
Fruit and bread*

Kcal: 464 H. Carb.: 67 g Prot.: 17 g Lip.: 15 g

DÍA 8

- Lazos (pasta) de colores con tomate
 - Lomo de merluza empanada con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce
Breaded hake with salad
Fruit and bread*

Kcal: 442 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 16 g

DÍA 15

- Arroz con verduras
 - Lomo de merluza a la plancha con perejil y ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with vegetables
Grilled hake with parsley and salad
Fruit and bread*

Kcal: 438 H. Carb.: 64 g Prot.: 15 g Lip.: 14 g

DÍA 22

- Alubias blancas con verduras
 - Pollo asado a las finas hierbas con patatas
 - Fruta y pan
- White beans with vegetables
Roast chicken with herbs and fried potatoes
Fruit and bread*

Kcal: 480 H. Carb.: 60 g Prot.: 22 g Lip.: 18 g

DÍA 29

- Arroz con magro
 - Lomo de merluza con salsa ligera y ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with lean pork
Hake with light sauce and salad
Fruit and bread*

Kcal: 464 H. Carb.: 67 g Prot.: 17 g Lip.: 15 g

DÍA 2

- Espirales (pasta) de colores con tomate
 - Pollo a la plancha con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce
Grilled chicken with salad
Fruit and bread*

Kcal: 529 H. Carb.: 73 g Prot.: 22 g Lip.: 18 g

DÍA 9

- Patatas guisadas con magro
 - Tortilla de calabacín con ensalada
 - Fruta y pan
- Stewed potatoes with lean pork
Zucchini omelette with salad
Fruit and bread*

Kcal: 456 H. Carb.: 53 g Prot.: 16 g Lip.: 20 g

DÍA 16

- 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

DÍA 23

- Espaguetis con carne y tomate
 - Lomo de merluza rebozada con ensalada
 - Fruta y pan
- Spaghetti with meat and tomato sauce
Battered hake with salad
Fruit and bread*

Kcal: 453 H. Carb.: 73 g Prot.: 27 g Lip.: 24 g

DÍA 30

- Espirales (pasta) de colores con tomate
 - Pollo a la plancha con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce
Grilled chicken with salad
Fruit and bread*

Kcal: 529 H. Carb.: 73 g Prot.: 22 g Lip.: 18 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

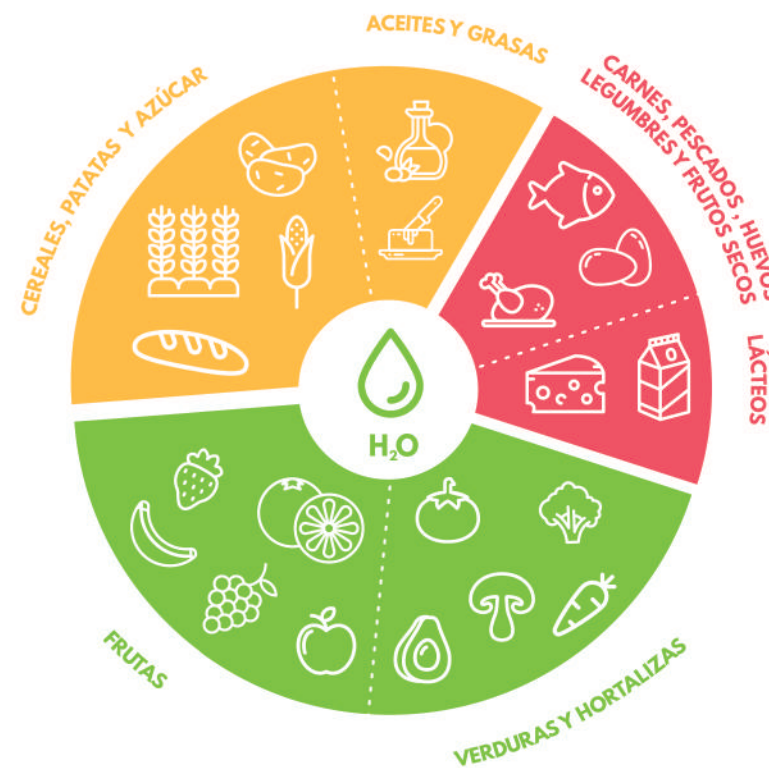
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =