

Marzo 2.020

Escuela Infantil Colegio Balmes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de estrellas</li> <li>Tortilla de patata y atún con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Pasta soup</i> Tuna and potatoe omelette with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 473 H. Carb: 54 g Prot: 19 g Lip: 20 g</p> <p><b>DÍA 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Tortilla de patata en salsa con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Vegetable cream</i> Potatoe omelette with sauce and salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 463 H. Carb: 53 g Prot: 14 g Lip: 22 g</p> <p><b>DÍA 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con salsa de tomate</li> <li>Filete de lomo a la plancha con verduras</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>White rice with tomatoe sauce</i> Grilled pork loin with vegetables Fruit and bread</p> <p>Kcal: 504 H. Carb: 69 g Prot: 17 g Lip: 19 g</p> <p><b>DÍA 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Lomo de merluza a la romana con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Lentils with vegetables</i> Hake tempura-style with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 456 H. Carb: 53 g Prot: 21 g Lip: 19 g</p> <p><b>DÍA 30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con tomate</li> <li>Escalopines de cerdo en salsa con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Rice with tomatoe sauce</i> Pork steak in sauce with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 459 H. Carb: 66 g Prot: 16 g Lip: 19 g</p>	<p><b>DÍA 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacin</li> <li>Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de tomate</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p><i>Zuchinni cream</i> Meatballs (mixed burger meat) with tomatoe Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 405 H. Carb: 34 g Prot: 20 g Lip: 21 g</p> <p><b>DÍA 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido con fideos</li> <li>Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y pollo con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p><i>Cocido soup with noodles</i> Cocido with salad Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 433 H. Carb: 59 g Prot: 20 g Lip: 14 g</p> <p><b>DÍA 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de zanahoria</li> <li>Filete de burguer meat de ternera en salsa y ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Carrot purée</i> Fillet of beef burger meat with sauce and salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 427 H. Carb: 48 g Prot: 18 g Lip: 18 g</p> <p><b>DÍA 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado fritas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Vegetable purée</i> Meatballs (mixed burger meat) with vegetables and potatoes Fruit and bread</p> <p>Kcal: 493 H. Carb: 60 g Prot: 19 g Lip: 20 g</p> <p><b>DÍA 31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas con verduras</li> <li>Pollo asado con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Stewed potatoes with vegetables</i> Roast chicken with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 455 H. Carb: 57 g Prot: 19 g Lip: 17 g</p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas con zanahorias</li> <li>Ternera asada con verduras</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Stewed potatoes with carrots</i> Roast beef with vegetables Fruit and bread</p> <p>Kcal: 448 H. Carb: 57 g Prot: 19 g Lip: 17 g</p> <p><b>DÍA 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de guisantes</li> <li>Filete ruso en salsa con patatas fritas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Green peas purée</i> Breaded hamburger with sauce and potatoe Fruit and bread</p> <p>Kcal: 530 H. Carb: 67 g Prot: 22 g Lip: 20 g</p> <p><b>DÍA 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Pollo en pepitoria con patatas fritas</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p><i>Chilpeas with vegetables</i> Chicken in "pepitoria" with fried potatoes Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 524 H. Carb: 51 g Prot: 26 g Lip: 24 g</p> <p><b>DÍA 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo de pollo con fideos</li> <li>Quiche de huevo y bacon con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p><i>Pasta soup with minced chicken</i> Egg and bacon quiche with salad Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 478 H. Carb: 43 g Prot: 20 g Lip: 25 g</p>	<p><b>DÍA 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con verduras</li> <li>Pollo asado a las finas hierbas con patatas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>White beans with vegetables</i> Roast chicken with herbs and fried potatoes Fruit and bread</p> <p>Kcal: 480 H. Carb: 60 g Prot: 22 g Lip: 18 g</p> <p><b>DÍA 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con pollo</li> <li>Jamón braseado con daditos de zanahoria</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Rice with chicken</i> Cooked ham and diced carrots Fruit and bread</p> <p>Kcal: 487 H. Carb: 63 g Prot: 17 g Lip: 19 g</p> <p><b>DÍA 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con salsa de tomate</li> <li>Varitas de merluza empanada con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Macaroni with tomatoe sauce</i> Hake shape with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 475 H. Carb: 64 g Prot: 18 g Lip: 17 g</p> <p><b>DÍA 26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con zanahorias</li> <li>Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>White beans with carrots</i> Ham croquettes with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 460 H. Carb: 60 g Prot: 14 g Lip: 19 g</p>	<p><b>DÍA 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spaguettis con queso y tomate</li> <li>Lomo de merluza a la romana con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Spaguetti with cheese and tomatoe sauce</i> Battered hake with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 478 H. Carb: 66 g Prot: 19 g Lip: 16 g</p> <p><b>DÍA 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Merluza de cola azul a la plancha con salsa ligera y tomate natural</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Lentils with vegetables</i> Grilled hake with light sauce and tomatoe Fruit and bread</p> <p>Kcal: 433 H. Carb: 56 g Prot: 19 g Lip: 15 g</p> <p><b>DÍA 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas con verduras</li> <li>Tortilla de calabacin con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Stewed potatoes with vegetables</i> Zuchinni omelette with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 457 H. Carb: 54 g Prot: 15 g Lip: 21 g</p> <p><b>DÍA 27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con verduras</li> <li>Dados de pescado blanco (merluza/ abadejo) encebollado con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Rice with vegetables</i> White fish with onions and salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 442 H. Carb: 65 g Prot: 14 g Lip: 14 g</p>

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.