



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

- 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 8

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

Kcal: 463 H. Carb.: 53 g Prot.: 14 g Lip.: 22 g

DÍA 15

- 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 22

- 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 29

- 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

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 2

- Crema de puerros
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de tomate
 - Yogur y pan
- Leek cream*
Meatballs (mixed burger meat) with tomato
Yogurt and bread

Kcal: 412 H. Carb.: 35 g Prot.: 20 g Lip.: 21 g

DÍA 9

- 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: 453 H. Carb.: 62 g Prot.: 22 g Lip.: 14 g

DÍA 16

- 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 23

- 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 30

- Patatas guisadas con verduras
 - Pollo asado con ensalada
 - Fruta y pan
- Stewed potatoes with vegetables*
Roast chicken with salad
Fruit and bread

Kcal: 455 H. Carb.: 57 g Prot.: 19 g Lip.: 17 g

DÍA 3

- 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 10

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

Kcal: 530 H. Carb.: 67 g Prot.: 22 g Lip.: 20 g

DÍA 17

- Garbanzos con verduras
 - Pollo en pepitoria con patatas fritas
 - Yogur y pan
- Chickpeas with vegetables*
Chicken with "pepitoria" sauce with fried potatoes
Yogurt and bread

Kcal: 497 H. Carb.: 50 g Prot.: 25 g Lip.: 22 g

DÍA 24

- 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 31

- Garbanzos con verduras
 - Bitoques de burguer meat de ternera con patatas al vapor
 - Yogur y pan
- Chickpeas with vegetables*
Beef burger meat with steamed potatoes
Yogurt and bread

Kcal: 465 H. Carb.: 50 g Prot.: 26 g Lip.: 18 g

DÍA 4

- 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 11

- Arroz con verduras
 - Jamón braseado con zanahoria y ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with vegetables*
Roast ham with carrots and salad
Fruit and bread

Kcal: 486 H. Carb.: 63 g Prot.: 16 g Lip.: 19 g

DÍA 18

- Macarrones con salsa de tomate
 - Varitas de merluza empanada con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with tomato sauce*
Hake sticks with salad
Fruit and bread

Kcal: 475 H. Carb.: 64 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g

DÍA 25

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

Kcal: 460 H. Carb.: 60 g Prot.: 14 g Lip.: 19 g

DÍA 5

- Espaguetis con queso y tomate
 - Lomo de merluza a la romana con ensalada
 - Fruta y pan
- Spaguetti with cheese and tomato sauce*
Battered hake with salad
Fruit and bread

Kcal: 478 H. Carb.: 66 g Prot.: 19 g Lip.: 16 g

DÍA 12

- Lentejas con verduras
 - Lomo de merluza a la plancha con salsa ligera y tomate natural
 - Fruta y pan
- Lentils with vegetables*
Grilled hake with light sauce and tomato
Fruit and bread

Kcal: 433 H. Carb.: 56 g Prot.: 19 g Lip.: 15 g

DÍA 19

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 26

- 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: 442 H. Carb.: 65 g Prot.: 14 g Lip.: 14 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

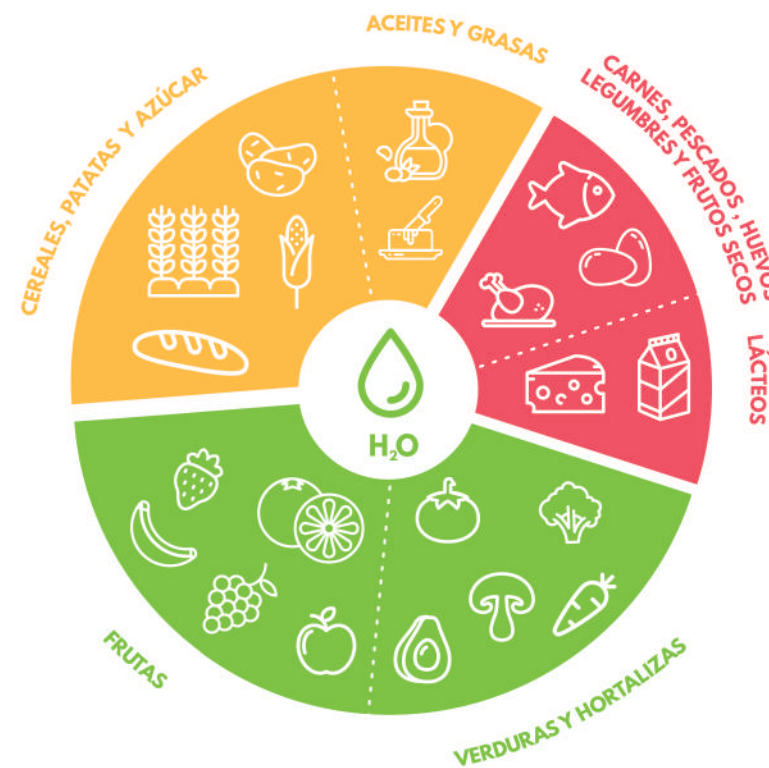
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =