



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 7

- Tallarines con salsa de tomate
 - Merluza a la valenciana con huevo duro picado y ensalada
 - Fruta y pan
- Italian pasta with tomatoe sauce*
Valencian hake w/olive, boiled egg and salad
Fruit and bread

Kcal: 476 H. Carb.: 62 g Prot.: 19 g Lip.: 18 g

DÍA 14

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

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

DÍA 21

- Puré de verduras
 - Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Vegetable purée*
Pork loin with fried potatoes
Fruit and bread

Kcal: 477 H. Carb.: 58 g Prot.: 17 g Lip.: 20 g

DÍA 28

- Espirales con tomate
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
 - Fruta y pan
- Pasta with tomatoe*
Meatballs (mixed burger meat) w/vegetables
Fruit and bread

Kcal: 486 H. Carb.: 67 g Prot.: 20 g Lip.: 16 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 1

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Lomo de merluza al horno con tomate natural
 - Fruta y pan
- Rice with tomatoe sauce*
Baked hake with natural tomatoe
Fruit and bread

Kcal: 492 H. Carb.: 72 g Prot.: 17 g Lip.: 16 g

DÍA 8

- 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

DÍA 15

- Patatas con verduras
 - Pollo a la riojana con ensalada
 - Fruta y pan
- Stewed potatoes with vegetables*
Chicken "riojana-style" with salad
Fruit and bread

Kcal: 450 H. Carb.: 57 g Prot.: 19 g Lip.: 17 g

DÍA 22

- Macarrones con queso y salsa de tomate
 - Bacalao a la romana con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with cheese and tomatoe sauce*
Battered cod with salad
Fruit and bread

Kcal: 482 H. Carb.: 66 g Prot.: 20 g Lip.: 26 g

DÍA 29

- Crema de puerros
 - Pollo al ajillo con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Leek cream*
Chicken with garlic and fried potatoes
Fruit and bread

Kcal: 469 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g

DÍA 2

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

Kcal: 445 H. Carb.: 37 g Prot.: 21 g Lip.: 24 g

DÍA 9

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

Kcal: 489 H. Carb.: 61 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g

DÍA 16

- Arroz a la milanesa con queso
 - Lomo de merluza empanada con tomate natural
 - Yogur y pan
- Milanesa-style rice with cheese*
Breaded hake with natural tomatoe
Yogurt and bread

Kcal: 489 H. Carb.: 51 g Prot.: 21 g Lip.: 23 g

DÍA 23

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

Kcal: 444 H. Carb.: 51 g Prot.: 22 g Lip.: 18 g

DÍA 30

- Alubias blancas con verduras
 - Ternera asada con zanahorias
 - Yogur y pan
- White beans with vegetables*
Roast beef with carrots
Yogurt and bread

Kcal: 487 H. Carb.: 42 g Prot.: 25 g Lip.: 25 g

DÍA 3

- Lazos (pasta) de colores con salsa de tomate y huevo duro picado
 - Jamón braseado con verduras
 - Fruta y pan
- Italian pasta with tomatoe sauce and boiled egg*
Grilled pork with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 477 H. Carb.: 62 g Prot.: 19 g Lip.: 18 g

DÍA 10

- Alubias blancas con verduras
 - Quiche de huevo y bacalao con ensalada
 - Fruta y pan
- White beans with vegetables*
Egg and cod quiche with salad
Fruit and bread

Kcal: 504 H. Carb.: 57 g Prot.: 17 g Lip.: 24 g

DÍA 17

- Garbanzos con hierbabuena
 - Ternera asada en su jugo con verduras
 - Fruta y pan
- Chickpeas with peppermint*
Roast beef in its own juice with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 472 H. Carb.: 52 g Prot.: 22 g Lip.: 20 g

DÍA 24

- Puré de verduras
 - Filete de hamburguesa (ternera/cerdo) casero a la plancha con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Vegetable purée*
Homemade mixed hamburger with potatoes
Fruit and bread

Kcal: 473 H. Carb.: 58 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g

DÍA 31

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Merluza de cola azul a la plancha con perejil y ensalada
 - Fruta y pan
- Rice with tomatoe sauce*
Grilled hake with parsley and salad
Fruit and bread

Kcal: 437 H. Carb.: 65 g Prot.: 14 g Lip.: 14 g

DÍA 4

- 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: 512 H. Carb.: 63 g Prot.: 22 g Lip.: 19 g

DÍA 11

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

Kcal: 400 H. Carb.: 60 g Prot.: 18 g Lip.: 11 g

DÍA 18

- Espaguetis con carne y tomate
 - San Jacobo con ensalada
 - Fruta y pan
- Italian pasta with meat and tomatoe sauce*
"San Jacobo" with salad
Fruit and bread

Kcal: 496 H. Carb.: 67 g Prot.: 14 g Lip.: 20 g

DÍA 25

- Lentejas con verduras
 - Huevos con bechamel empanados y ensalada
 - Fruta y pan
- Lentils with vegetables*
Breaded eggs with bechamel and salad
Fruit and bread

Kcal: 488 H. Carb.: 53 g Prot.: 18 g Lip.: 23 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

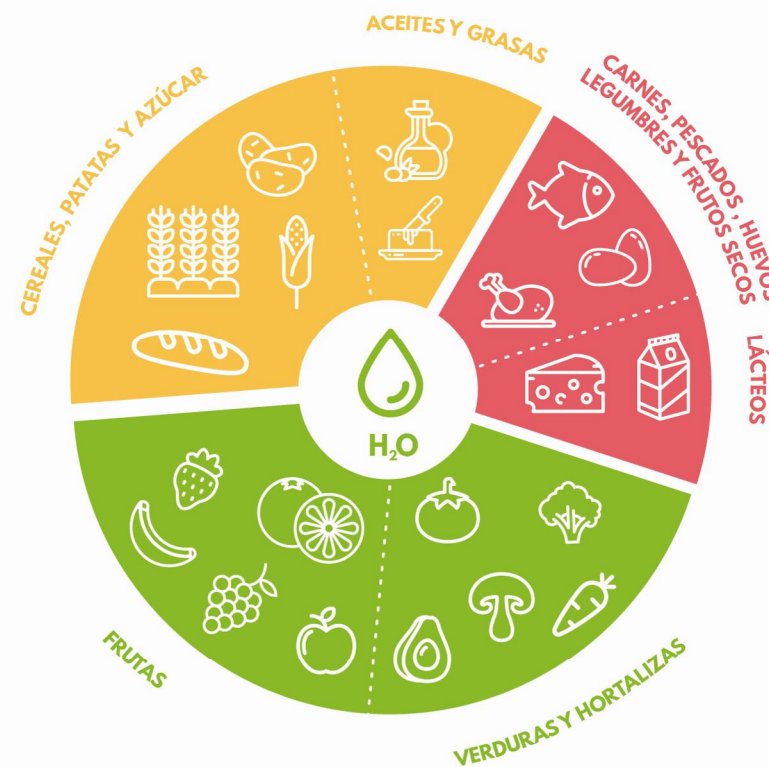
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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



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 =



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