



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

### DÍA 6

- Puré de zanahoria
  - Lomo de cerdo a la plancha con patatas
  - Fruta y pan
- Carrot puree  
Pork loin with potatoes  
Fruit and bread*

Kcal: 491 H. Carb.: 58 g Prot.: 19 g Lip.: 21 g AGS: 4 g

### DÍA 13

- Macarrones con queso y salsa de 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 20

- Lentejas con verduras
  - Lomo de merluza empanado con ensalada
  - Fruta y pan
- Lentils with vegetables  
Breaded hake with salad  
Fruit and bread*

Kcal: 456 H. Carb.: 53 g Prot.: 21 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 27

- Puré de verduras
  - Pollo al ajillo con ensalada
  - Fruta y pan
- Vegetable puree  
Chicken with garlic and salad  
Fruit and bread*

Kcal: 440 H. Carb.: 48 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 7

- Arroz blanco con tomate
  - Lomo de merluza empanada con ensalada
  - Yogur y pan
- Rice with tomato  
Breaded hake with salad  
Yogurt and bread*

Kcal: 475 H. Carb.: 52 g Prot.: 19 g Lip.: 22 g AGS: 1 g

### DÍA 14

- 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 21

- 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 28

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

Kcal: 492 H. Carb.: 72 g Prot.: 17 g Lip.: 16 g AGS: 1 g

### DÍA 1

- Alubias pintas con verduras
  - Tortilla francesa con ensalada
  - Yogur y pan
- Red beans with vegetables  
Omelette with salad  
Yogurt and bread*

Kcal: 435 H. Carb.: 35 g Prot.: 20 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

### DÍA 8

- Patatas con verduras y huevo
  - Pollo a la plancha con ensalada
  - Fruta y pan
- Potatoes with vegetables and egg  
Grilled chicken with salad  
Fruit and bread*

Kcal: 433 H. Carb.: 53 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

### DÍA 15

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

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

### DÍA 22

- 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 29

- 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 AGS: 3 g

### DÍA 2

- Sopa de estrellas
  - Pollo al limón con ensalada
  - Fruta y pan
- Pasta soup  
Roast chicken with lemon and salad  
Fruit and bread*

Kcal: 441 H. Carb.: 52 g Prot.: 20 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

### DÍA 9

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

Kcal: 463 H. Carb.: 60 g Prot.: 14 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 16

- Arroz blanco con tomate
  - Redondo de pavo asado con verduras
  - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce  
Roast turkey with vegetables  
Fruit and bread*

Kcal: 501 H. Carb.: 69 g Prot.: 19 g Lip.: 17 g AGS: 3 g

### DÍA 23

- 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 30

- Macarrones con salsa de tomate y huevo duro picado
  - Pollo asado al limón con ensalada
  - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce and boiled egg  
Roast chicken with lemon and salad  
Fruit and bread*

Kcal: 469 H. Carb.: 61 g Prot.: 20 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

### DÍA 3

- Garbanzos rehogados
  - Lomo de merluza a la romana con ensalada
  - Fruta y pan
- Sautéed chickpeas  
Battered hake with salad  
Fruit and bread*

Kcal: 425 H. Carb.: 52 g Prot.: 17 g Lip.: 17 g AGS: 1 g

### DÍA 10

- Lazos de colores (pasta) con tomate
  - Ragout de pavo con verduras
  - Fruta y pan
- Pasta with tomato  
Turkey ragout with vegetables  
Fruit, milk and bread*

Kcal: 447 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 15 g AGS: 1 g

### DÍA 17

- Patatas con verduras
  - Filete de pollo a la plancha con ensalada
  - Fruta y pan
- Potatoes with vegetables  
Grilled chicken with salad  
Fruit and bread*

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

### DÍA 24

- Espaguetis con salsa de tomate
  - Albóndigas (burger meat mixta) con verduras
  - Fruta y pan
- Spaghetti with tomato sauce  
Meatballs (mixed b. meat) with vegetables  
Fruit and bread*

Kcal: 439 H. Carb.: 61 g Prot.: 19 g Lip.: 14 g AGS: 2 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).



## 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

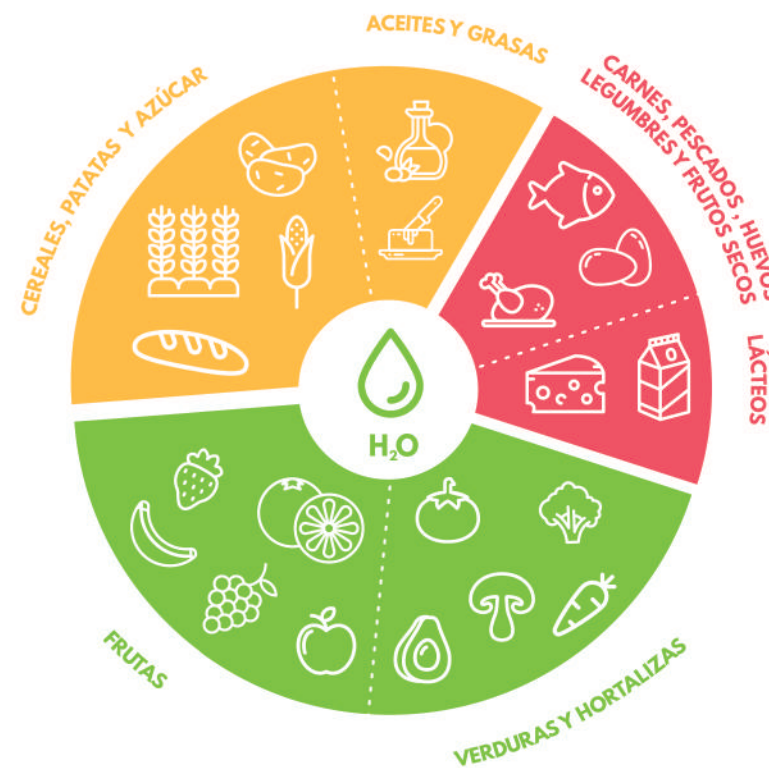
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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](http://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 =