menú Febrero 2021

2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día	1	2	3	4	5
comida	**Macarrones boloñesa** **Cinta de lomo al horno** **Fruta**	**Patatas con verduras** **Revuelto de atún** **Fruta**	**Lentejas con verduras** **Merluza en salsa** **Yogurt**	**Sopa de picadillo** **Albóndigas en salsa de verduras** **Fruta**	**Crema de zanahorias** **Filete de pollo con patata al horno** **Fruta**
valoración nutricional	Energía 597 Proteinas 26,1 H. Carbono 70,5 Lípidos 21,8	Energía 347 Proteinas 14,6 H. Carbono 36,7 Lípidos 14,7	Energía 543 Proteinas 33 H. Carbono 1,9 Lípidos 15,6	Energía 392 Proteinas 22,9 H. Carbono 36,5 Lípidos 16,3	Energía 425 Proteinas 19,9 H. Carbono 42,3 Lípidos 18,2
recomendación de cena	Filete de merluza y ensalada Zumo	Brocheta de pollo y verdura Yogurt natural	Ragout de pavo y ensalada Vaso de leche	Lubina al horno y ensalada Yogurt natural	Filete de cerdo con patatas fritas Fruta
día	8	9	10	11	12
comida	**Arroz con tomate** **Nuggets caseros con patatas** **Fruta**	**Patatas con pescado** **Pastel de ternera** **Fruta**	**Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta**	**Coditos con verduras** **Filete de merluza en salsa** **Yogurt**	**Puré de verduras** **Pollo en salsa con patatas hervida** **Fruta**
valoración nutricional	Energía 643 Proteinas 20,2 H. Carbono 89 Lípidos 21,7	Energía 358 Proteinas 16,4 H. Carbono 38,1 Lípidos 15,1	Energía 518 Proteinas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17	Energía 532 Proteinas 27,2 H. Carbono 76,6 Lípidos 12	Energía 382 Proteinas 20,6 H. Carbono 44,7 Lípidos 12,8
recomendación de cena	Filete de gallo con ensalada Vaso de leche	Guisantes salteados y merluza a la plancha Yogurt natural	Dados de atún con tomate y verduras	Cinta de lomo y ensalada Fruta	Hamburguesa de ternera completa Fruta
día	15	16	17	18	19
comida	**Espirales boloñesa** **Lenguado al horno c/ ensalada** **Fruta**	**Sopa de estrellas con verduras** **Contramuslos en salsa y ensalada** **Yogurt**	**Crema de puerros y zanahorias** **Cinta de lomo braseado** **Fruta**	**Arroz con pollo** **Filete de merluza al horno** **Fruta**	**Lentejas estofadas** **Tortilla juliana con ensalada** **Fruta**
valoración nutricional	Energía 566 Proteinas 23,4 H. Carbono 72,8 Lípidos 18,3	Energía 487 Proteinas 23,9 H. Carbono 54,1 Lípidos 18,8	Energía 407 Proteinas 17,4 H. Carbono 36 Lípidos 20,3	Energía 569 Proteinas 29,2 H. Carbono 78,3 Lípidos 14,6	Energía 554 Proteinas 26,8 H. Carbono 58,4 Lípidos 20,4
recomendación de cena	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Vaso de leche	Salmón a la plancha y patata cocida Zumo	Espinacas salteadas con gambas Fruta	Atún con guisantes Vaso de leche	Crepes de verduras y queso Yogurt natural
día	22	23	24	25	26
comida	**Patatas guisadas con carne** **Merluza en salsa** **Fruta**	**Sopa de cocido** **Cocido completo** **Yogurt**	**Macarrones** **Lacón al horno con patatas** **Fruta**	**Crema de calabacín** **Albóndigas en salsa** **Fruta**	**Arroz con verduras** **Contramuslos en salsa con guarnición** **Fruta**
valoración nutricional	Energía 424 Proteinas 24 H. Carbono 39,8 Lípidos 17,5	Energía 601 Proteinas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 563 Proteinas 17,8 H. Carbono 81,4 Lípidos 17,8	Energía 385 Proteinas 19,9 H. Carbono 34 Lípidos 17,6	Energía 524 Proteinas 18 H. Carbono 83,9 Lípidos 11,6
recomendación de cena	Huevos rellenos con atún y ensalada Vaso de leche	Brocoli salteado con pavo Yogurt natural	Champiñones rehogados con jamón Fruta	Sopa de verdura y pescado frito Fruta	Lasaña de atún al horno Vaso de leche

2-5 años

menú Febrero 2021

desayunos

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas maría integrales
Energía 433 Proteinas 9,3 H. Carbono 49,5 Lípidos 21,1	Energía 219 Proteinas 4 H. Carbono 43,3 Lípidos 1,7	Energía 392 Proteinas 9,5 H. Carbono 50 Lípidos 16,2	Energía 280 Proteinas 4,3 H. Carbono 56 Lípidos 2,1	Energía 447 Proteinas 9,1 H. Carbono 73,2 Lípidos 12,2

meriendas

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas maría integral	Fruta fresca y tostada de pan con pavo	Fruta fresca y yogurt con cereales integrales
Energía 142 Proteinas 4,2 H. Carbono 18,6 Lípidos 5,2	Energía 352 Proteinas 5,4 H. Carbono 43,6 Lípidos 16,3	Energía 447 Proteinas 9,1 H. Carbono 73,2 Lípidos 12,2	Energía 233 Proteinas 8,5 H. Carbono 44,3 Lípidos 1,5	Energía 422 Proteinas 11 H. Carbono 75,5 Lípidos 6,3

Dietas especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta astringente	Arroz blanco hervido con pescado Yogurt desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogurt desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogurt desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Compota de manzana

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Dieta blanda	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogurt o fruta