

menú septiembre 2021

2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día			1	2	3
comida			Arroz blanco con tomate Salmón al horno con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Tortilla de queso con ensalada Lácteo	Sopa de estrellas Pollo en salsa con ensalada Fruta
Valoración nutricional			Energía 725 Proteínas 30,2 H. Carbono 82,6 Lípidos 29,9	Energía 505 Proteínas 24,1 H. Carbono 54 Lípidos 18,5	Energía 418 Proteínas 22,9 H. Carbono 46,9 Lípidos 14,2
recomendación cena			Crepes de pollo con verdura Fruta	Atún con guisantes y zanahorias Fruta	Pizza cuatro estaciones Fruta
día	6	7	8	9	10
comida	Patatas guisadas con carne Filete de lenguado al horno Fruta	Macarrones boloñesa Pollo al horno con verduras Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno Lácteo	Crema de calabacín Revuelto de huevo con atún Fruta
Valoración nutricional	Energía 431 Proteínas 22,7 H. Carbono 39,7 Lípidos 19,1	Energía 550 Proteínas 24 H. Carbono 73,1 Lípidos 16,2	Energía 518 Proteínas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17	Energía 517 Proteínas 26,5 H. Carbono 67 Lípidos 15,5	Energía 346 Proteínas 15,3 H. Carbono 33,7 Lípidos 15,6
recomendación cena	Champiñones salteados con huevos y gambas Fruta	Dados de atún con verdura y tomate Fruta	Hamburguesa de patata y pescado Fruta	Filete ruso y ensalada Fruta	Filete de cerdo con patatas fritas Fruta
día	13	14	15	16	17
comida	Espirales con tomate Varitas de merluza casera con ensalada Fruta	Sopa de estrellas Pastel de ternera con verdura Yogurt	Lentejas con zanahoria Filete de merluza al horno Fruta	Puré de verdura fresca Contramuslos de pollo en salsa Actimel	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Fruta
Valoración nutricional	Energía 583 Proteínas 20 H. Carbono 83,7 Lípidos 17	Energía 482 Proteínas 25,8 H. Carbono 55,5 Lípidos 17,5	Energía 468 Proteínas 25,3 H. Carbono 55 Lípidos 13,3	Energía 363 Proteínas 19,6 H. Carbono 40,6 Lípidos 13,1	Energía 479 Proteínas 12,7 H. Carbono 76,1 Lípidos 12,6
recomendación cena	Filete de pollo y ensalada Fruta	Verduras al horno con jamón Fruta	Lasaña de atún y ensalada Fruta	Menestra de verduras y cinta de lomo fresca Fruta	Palitos de salmón Rodajas de tomate aliñado Fruta
día	20	21	22	23	24
comida	Sopa de pescado Ragout de pavo con verduras Fruta	Crema de calabaza Cinta de lomo plancha Fruta	Coditos con tomate Merluza en salsa Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Patatas con verdura Revuelto de huevo con atún Fruta
Valoración nutricional	Energía 318 Proteínas 15 H. Carbono 43,5 Lípidos 8,3	Energía 365 Proteínas 14,3 H. Carbono 34,2 Lípidos 17,9	Energía 495 Proteínas 21,4 H. Carbono 73,9 Lípidos 11	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 347 Proteínas 14,6 H. Carbono 36,7 Lípidos 14,7
recomendación cena	Ensalada de huevo, patata y aguacate Fruta	Filete de gallo con ensalada Fruta	Ensalada de arroz con verduras y atún Fruta	Judías verdes y brocheta de pavo Fruta	Lubina al horno con ensalada Fruta
día	27	28	29	30	
comida	Paella mixta Pescado en salsa con ensalada Fruta	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesas de ternera en salsa Fruta	Macarrones con atún Ragout de pollo en salsa Yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta	
Valoración nutricional	Energía 578 Proteínas 31 H. Carbono 76,9 Lípidos 15	Energía 401 Proteínas 19 H. Carbono 36 Lípidos 18,9	Energía 564 Proteínas 24,7 H. Carbono 79,7 Lípidos 15,2	Energía 532 Proteínas 24,4 H. Carbono 64,9 Lípidos 15,9	
recomendación cena	Tortilla de patatas y ensalada Fruta	Sopa de verdura y pescado frito Fruta	Salmón al horno y ensalada Fruta	Calabacín salteado y pavo a la plancha Fruta	



BRAINS Nursery School

menú septiembre 2021

2-5 años

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 maria integrales
Energía 433 Proteínas 9,3 H. Carbono 49,5 Lípidos 21,1	Energía 219 Proteínas 4 H. Carbono 43,3 Lípidos 1,7	Energía 392 Proteínas 9,5 H. Carbono 50 Lípidos 16,2	Energía 280 Proteínas 4,3 H. Carbono 56 Lípidos 2,1	Energía 447 Proteínas 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 maria integral	Fruta fresca y tostada de pan natural con pavo	Fruta fresca y yogurt con cereales integrales
Energía 142 Proteínas 4,2 H. Carbono 18,6 Lípidos 5,2	Energía 352 Proteínas 5,4 H. Carbono 43,6 Lípidos 16,3	Energía 447 Proteínas 9,1 H. Carbono 73,2 Lípidos 12,2	Energía 233 Proteínas 8,5 H. Carbono 44,3 Lípidos 1,5	Energía 422 Proteínas 11 H. Carbono 75,5 Lípidos 6,3

dietas especiales

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

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



BRAINS Nursery School