

# menú enero 2022

## 2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>día</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>comida</b>	Macarrones con verdura Filete de merluza con patatas hervidas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Arroz con pollo Salmón al horno Fruta	festivo	no lectivo
<b>valoración nutricional</b>	Energía 439 Proteínas 18,5 H. Carbono 73,1 Lípidos 6,5	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 644 Proteínas 31,4 H. Carbono 74,7 Lípidos 23,5		
<b>recomendación cena</b>	Berenjenas rellenas de carne y verdura Fruta	Verduras a la plancha y atún Fruta	Filete de cerdo con patatas fritas Fruta		
<b>día</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>comida</b>	Espirales con tomate Filete de lenguado al horno Fruta	Puré de puerro y verdura fresca Cinta de lomo con patatas Yogur	Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Fruta	Arroz con tomate Revuelto de atún Fruta	Puré con puerro y judías verdes Pastel de ternera Fruta
<b>valoración nutricional</b>	Energía 502 Proteínas 20 H. Carbono 73,8 Lípidos 12,5	Energía 495 Proteínas 24 H. Carbono 45,2 Lípidos 23,5	Energía 493 Proteínas 31,7 H. Carbono 55,2 Lípidos 12,9	Energía 520 Proteínas 17,1 H. Carbono 74,9 Lípidos 16	Energía 319 Proteínas 15,8 H. Carbono 36,4 Lípidos 11,6
<b>recomendación cena</b>	Filete de pollo a la plancha y verduras Fruta	Palitos de merluza Rodajas de tomate aliñado Fruta	Menestra de verduras salteada con jamón Fruta	Hamburguesa de patata y pescado Fruta	Filete de gallo con ensalada Fruta
<b>día</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>comida</b>	Coditos con atún Pescado en salsa Fruta	Crema de verdura fresca Magro en salsa con ensalada Yogur	Garbanzos con verdura Tortilla española con ensalada Fruta	Sopa de fideos Pollo asado con verduras Fruta	Paella mixta Merluza en salsa Fruta
<b>valoración nutricional</b>	Energía 480 Proteínas 23,9 H. Carbono 70,7 Lípidos 9,8	Energía 600 Proteínas 33,1 H. Carbono 42,2 Lípidos 32,4	Energía 504 Proteínas 21,6 H. Carbono 64,5 Lípidos 14,5	Energía 360 Proteínas 17,2 H. Carbono 46,1 Lípidos 10,9	Energía 542 Proteínas 27,8 H. Carbono 76,4 Lípidos 12,7
<b>recomendación cena</b>	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada Fruta	Albóndigas de pescado en salsa Fruta	Lenguado al horno con verduras Fruta	Coliflor rehogada y lomo a la plancha Fruta	Pizza de jamón y queso Fruta
<b>día</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>comida</b>	Macarrones boloñesa Cinta de lomo al horno Fruta	Patatas con verdura Revuelto de atún Fruta	Lentejas con verdura Merluza en salsa Yogur	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa de verdura Fruta	Crema de zanahoria Filete de pollo con patata al horno Fruta
<b>valoración nutricional</b>	Energía 597 Proteínas 26,1 H. Carbono 70,5 Lípidos 21,8	Energía 347 Proteínas 14,6 H. Carbono 36,7 Lípidos 14,7	Energía 543 Proteínas 33 H. Carbono 61,9 Lípidos 15,6	Energía 392 Proteínas 22,9 H. Carbono 36,5 Lípidos 16,3	Energía 425 Proteínas 19,9 H. Carbono 42,3 Lípidos 18,2
<b>recomendación cena</b>	Filete de merluza y ensalada Fruta	Brocheta de pollo y verdura Fruta	Ragout de pavo y ensalada Fruta	Lubina al horno y ensalada Fruta	Costillas BBQ con patatas fritas Fruta
<b>día</b>	<b>31</b>				
<b>comida</b>	Arroz con tomate Nuggets caseros con patatas Fruta				
<b>valoración nutricional</b>	Energía 643 Proteínas 20,2 H. Carbono 89 Lípidos 21,7				
<b>recomendación cena</b>	Filete de gallo con ensalada Fruta				



# menú enero 2022

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

### dietas especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Dieta astringente</b>	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
<b>Dieta blanda</b>	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

