

menú mayo 2022

2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día	2	3	4	5	6
comida	festivo	Sopa de estrellas con verdura Contramuslos en salsa con ensalada Yogur	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo braseado Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno Fruta	Lentejas estofadas Tortilla juliana con ensalada Fruta
valoración nutricional		Energía 487 Proteínas 23,9 H. Carbono 54,1 Lípidos 18,8	Energía 407 Proteínas 17,4 H. Carbono 36 Lípidos 20,3	Energía 569 Proteínas 29,2 H. Carbono 78,3 Lípidos 14,6	Energía 554 Proteínas 26,8 H. Carbono 58,4 Lípidos 20,4
recomendación cena		Salmón a la plancha y patata cocida Fruta	Espinacas salteadas con gambas Fruta	Atún con guisantes Fruta	Ensalada de pasta con atún Fruta
día	9	10	11	12	13
comida	Crema de calabaza Merluza en salsa Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Macarrones con verdura Lacón al horno con patatas Fruta	Crema de calabacín Albóndigas en salsa Fruta	Arroz con verdura Contramuslos en salsa con guarnición fruta
valoración nutricional	Energía 424 Proteínas 24 H. Carbono 39,8 Lípidos 17,5	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 563 Proteínas 17,8 H. Carbono 81,4 Lípidos 17,8	Energía 385 Proteínas 19,9 H. Carbono 34 Lípidos 17,6	Energía 524 Proteínas 18 H. Carbono 83,9 Lípidos 11,6
recomendación cena	Huevos rellenos con atún y ensalada Fruta	Brócoli salteado con pavo Fruta	Escalope de ternera y ensalada Fruta	Sopa de verdura y pescado frito Fruta	Lasaña de atún al horno Fruta
día	16	17	18	19	20
comida	festivo	Crema de verdura fresca Albóndigas en salsa Fruta	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 343 Proteínas 19,3 H. Carbono 33,9 Lípidos 13,3	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		Tortilla francesa y ensalada Fruta	Crepes de pollo con verdura Fruta	Atún con guisantes y zanahorias Fruta	Pizza cuatro estaciones Fruta
día	23	24	25	26	27
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	30	31			
comida	Espiraletas con tomate Varitas de merluza casera con ensalada Fruta	Sopa de estrellas Pastel de ternera con verdura Yogur			
valoración nutricional	Energía 583 Proteínas 20 H. Carbono 83,7 Lípidos 17	Energía 482 Proteínas 25,8 H. Carbono 55,5 Lípidos 17,5			
recomendación cena	Filete de pollo y ensalada Fruta	Verduras al horno con jamón Fruta			



BRAINS Nursery School

menú mayo 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 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