


menú julio 2021

2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
día					1
comida					Puré con puerro y judías verdes Pastel de ternera Fruta
Valoración nutricional					Energía 319 Proteínas 15,8 H. Carbono 36,4 Lípidos 11,6
recomendación cena					Filete de gallo con ensalada Fruta
día	4	5	6	7	8
comida	Coditos con atún Pescado en salsa Fruta	Crema de verdura fresca Magro en salsa con ensalada Yogur	Ensalada de garbanzos Tortilla española con ensalada Fruta	Sopa de fideos Pollo asado con verduras Fruta	Paella mixta Merluza en salsa Fruta
Valoración nutricional	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
recomendación cena	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
día	11	12	13	14	15
comida	Ensalada de macarrones 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
Valoración nutricional	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
recomendación cena	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
día	18	19	20	21	22
comida	Ensalada de arroz Nuggets caseros con patatas Fruta	Patatas con pescado Pastel de ternera Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Ensalada de coditos Filete de merluza en salsa Yogur	Puré de verdura Pollo en salsa con patata hervida Fruta
Valoración nutricional	Energía 643 Proteínas 20,2 H. Carbono 89 Lípidos 21,7	Energía 358 Proteínas 16,4 H. Carbono 38,1 Lípidos 15,1	Energía 518 Proteínas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17	Energía 532 Proteínas 27,2 H. Carbono 76,6 Lípidos 12	Energía 382 Proteínas 20,6 H. Carbono 44,7 Lípidos 12,8
recomendación cena	Filete de gallo con ensalada Fruta	Guisantes salteados y merluza a la plancha Fruta	Dados de atún con verdura y tomate Fruta	Cinta de lomo y ensalada Fruta	Hamburguesa de ternera completa Fruta
día	25	26	27	28	
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	 felicidades vacaciones de verano
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	
recomendación cena		Salmón a la plancha y patata cocida Fruta	Espinacas salteadas con gambas Fruta	Atún con guisantes Fruta	



menú julio 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 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
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

