menú noviembre 2022

2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida valoración nutricional recomendación cena		1 festivo	2 Sopa de cocido Cocido Completo Fruta Energía 518 Proteinas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17 Menestra de verduras Dados de atún con tomate Fruta	3 Coditos con verduras Filete de merluza Yogur Energía 532 Proteinas 27,2 H. Carbono 76,6 Lípidos 12 4,2 Ensalada de arroz Cinta de lomo Fruta	4 Puré de verduras y guisantes Pollo en salsa con patata Fruta Energía 382 Proteinas 20,6 H. Carbono 44,7 Lípidos 12,8 Sopa de verduras Hamburguesa de ternera Fruta
comida valoración nutricional recomendación cena	7 Espirales boloñesa Filete de lenguado al horno con ensalada Fruta Energía 566 Proteinas 23,4 H. Carbono 72,8 Lípidos 18,3 Crema de coliflor Pechuga de pavo a la plancha Fruta	8 Sopa de estrellas con verduras Contramuslo en salsa Yogur Energía 487 Proteinas 23,9 H. Carbono 54,1 Lípidos 18,8 Ensalada de patatas Salmón a la plancha Fruta	9 festivo	10 Arroz con pollo Filete de merluza al horno Fruta Energía 407 Proteinas 17,4 H. Carbono 36 Lípidos 20,3 Sopa de estrellas Lenguado al horno Fruta	11 Lentejas estofadas Tortilla juliana con ensalada Fruta Energía 569 Proteinas 29,2 H. Carbono 78,3 Lípidos 14,6 Ensalada de pasta con atún Croquetas de jamón Fruta
comida valoración nutricional recomendación cena	14 Crema de calabaza Merluza en salsa Fruta Energía 424 Proteinas 24 H. Carbono 39,8 Lípidos 17,5 Verduras al horno Tortilla de patatas Fruta	15 Sopa de cocido Cocido completo Yogur Energía 518 Proteinas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17 Brócoli salteado Ragout de pavo Fruta	16 Macarrones con verduras Lacón al horno con patatas Fruta Energía 563 Proteinas 17,8 H. Carbono 81,4 Lípidos 17,8 Sopa de picadillo Escalope de ternera Fruta	17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa Fruta Energía 385 Proteinas 19,9 H. Carbono 34 Lípidos 17,6 Judías verdes con patatas Mero en salsa Fruta	18 Arroz con verduras Contramuslo en salsa con guarnición Fruta Energía 524 Proteinas 18 H. Carbono 83,9 Lípidos 11,6 Ensalada mixta Lasaña de atún Fruta
comida valoración nutricional recomendación cena	21 Coditos con jamón Merluza al horno con ensalada Fruta Energía 513 Proteinas 22,3 H. Carbono 71,7 Lípidos 13,6 Judías verdes con tomate Brocheta de pavo Fruta	22 Crema de verduras y guisantes Albóndigas en salsa Fruta Energía 343 Proteinas 19,3 H. Carbono 33,9 Lípidos 13,3 Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta	23 Arroz blanco con tomate Salmón al horno con ensalada Fruta Energía 505 Proteinas 24,1 H. Carbono 54 Lípidos 18,5 Guisantes salteados Pollo al ajillo Fruta	24 Lentejas estofadas Tortilla de queso con ensalada Lácteo Energía 431 Proteinas 22,7 H. Carbono 39,7 Lípidos 19,1 Crema de calabaza Atún con tomate Fruta	25 Sopa de estrellas Pollo en salsa con ensalada Fruta Energía 425 Proteinas 19,9 H. Carbono 42,3 Lípidos 18,2 Ensalada mixta Cazón en adobo Fruta
comida valoración nutricional recomendación cena	28 Patatas guisadas con carne Filete de lenguado al horno Fruta Energía 550 Proteinas 24 H. Carbono 73,1 Lípidos 16,2 Calabacín a la plancha Revuelto de verduras y gambas Fruta	29 Macarrones boloñesa Pollo al horno con verduras Fruta Energía 518 Proteinas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17 Sopa de estrellitas Gallo al horno Fruta	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Energía 517 Proteinas 26,5 H. Carbono 67 Lípidos 15,5 Crema de zanahorias Hamburguesa de pescado Fruta		

BRAINS Nursery School

menú noviembre 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	Energía 219	Energía 392	Energía 280	Energía 447
Proteinas 9,3	Proteinas 4	Proteinas 9,5	Proteinas 4,3	Proteinas 9,1
H. Carbono 49,5	H. Carbono 43,3	H. Carbono 50	H. Carbono 56	H. Carbono 73,2
Lípidos 21,1	Lípidos 1,7	Lípidos 16,2	Lípidos 2,1	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 natural con pavo	Fruta fresca y yogur con cereales integrales
Energía 433	Energía 219	Energía 392	Energía 280	Energía 447
Proteinas 9,3	Proteinas 4	Proteinas 9,5	Proteinas 4,3	Proteinas 9,1
H. Carbono 49,5	H. Carbono 43,3	H. Carbono 50	H. Carbono 56	H. Carbono 73,2
Lípidos 21,1	Lípidos 1,7	Lípidos 16,2	Lípidos 2,1	Lípidos 12,2

dietas especiales

dieta astringente

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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 Compota de manzana

dieta blanda

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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