Menú Enero 2023

1-2 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida	2 Puré de verdura fresca con pescado Yogur	3 Puré de garbanzos con verdura y morcillo Yogur	4 Crema de verdura y arroz con pescado Yogur	5 Puré de patata, calabacín y guisantes con ternera Yogur	6 festivo
valoración nutricional	Energía 381 Proteinas 19,8 H. Carbono 42 Lípidos 13,2	Energía 216 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7	Energía 381 Proteinas 19,8 H. Carbono 42 Lípidos 13,2	Energía 200 Proteinas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	
comida	9 Puré de patata, calabacín y puerro con pescado Yogur	10 Puré de verdura fresca con lomo Yogur	11 Crema de lentejas y verdura con pollo Yogur	12 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con pescado Yogur	13 Puré de verdura fresca y judías verdes con ternera Yogur
valoración nutricional	Energía 200 Proteinas 12,8 H. Carbono 25,2 Lípidos 4,9	Energía 216 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7	Energía 216 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7	Energía 200 Proteinas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 4,9	Energía 321 Proteinas 27 H. Carbono 34,9 Lípidos 12,8
comida	16 Puré de patata, calabacín y puerro con pescado Yogur	17 Crema de verdura fresca, guisantes y lomo Yogur	18 Puré de verdura fresca con garbanzos y ternera Yogur	19 Crema de verdura y arroz con pollo Yogur	20 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con pescado Yogur
valoración nutricional	Energía 200 Proteinas 12,8 H. Carbono 25,2 Lípidos 4,9	Energía 381 Proteinas 19,8 H. Carbono 42 Lípidos 13,2	Energía 200 Proteinas 12,8 H. Carbono 25,2 Lípidos 4,9	Energía 231 Proteinas 14,8 H. Carbono 27,4 Lípidos 6,5	Energía 215 Proteinas 12,9 H. Carbono 25,1 Lípidos 6,5
comida	23 Puré de verdura fresca y arroz con lomo Yogur	24 Crema de verdura fresca, y judías verdes con pavo Yogur	25 Puré de lentejas y verdura con pescado Yogur	26 Puré de verdura fresca con ternera Yogur	27 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con pollo Yogur
valoración nutricional	Energía 199 Proteinas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 241 Proteinas 13,3 H. Carbono 26,5 Lípidos 8,6	Energía 200 Proteinas 12,8 H. Carbono 25,2 Lípidos 4,9	Energía 321 Proteinas 27 H. Carbono 34,9 Lípidos 12,8	Energía 216 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7
comida	30 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con pollo Yogur	31 Puré de garbanzos con verdura y morcillo Yogur			
valoración nutricional	Energía 199 Proteinas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 216 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7			

BRAINS Nursery School

Menú Enero 2023

1-2 años

desayunos

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Papilla de cereales	Papilla de cereales	Papilla de cereales	Papilla de cereales	Papilla de cereales

meriendas

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Papilla de frutas Queso fresco	Papilla de yogur y plátano Pavo	Papilla de frutas Queso fresco	Papilla de yogur y plátano Pavo	Papilla de frutas Queso fresco

dietas especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
dieta astringente	Arroz blanco con pescado Yogur desnatado	Puré de patata y jamón York Compota de manzana	Puré de zanahorias y pollo Yogur desnatado	Puré de arroz con pescado Compota de manzana	Puré de patatas y zanahorias con jamón York Yogur desnatado
dieta blanda	Puré de verdura fresca con pescado o pollo Yogur	Puré de verdura fresca con pescado o pollo Yogur	Puré de verdura fresca con pescado o pollo Yogur	Puré de verdura fresca con pescado o pollo Yogur	Puré de verdura fresca con pescado o pollo Yogur

BRAINS Nursery School