Menú Marzo 2023

1-2 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida			1 Puré de garbanzos con verdura y morcillo Yogur	2 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con lomo Yogur	3 Crema de calabacín y judías verdes con pescado Yogur
valoración nutricional			Energía 247 Proteinas 12 H. Carbono 26,7 Lípidos 9,7	Energía 200 Proteinas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 5	Energía 353 Proteinas 14 H. Carbono 59,9 Lípidos 6,2
comida	6 Puré de verdura fresca, zanahoria , puerro y pescado Yogur	7 Puré de verdura fresca con ternera Yogur	8 Puré de lentejas y verdura con pescado Yogur	9 Puré de verdura fresca, guisantes, arroz y pollo Yogur	10 Puré de verdura fresca con ternera 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 6	Energía 247 Proteinas 12 H. Carbono 26,7 Lípidos 9,7	Energía 199 Proteinas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 421 Proteinas 27 H. Carbono 45 Lípidos 13
comida	13 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con pavo Yogur	14 Puré de patata, calabacín y puerro con lomo Yogur	15 Puré de verdura fresca con pescado Yogur	16 Crema de legumbres y verdura con morcillo Yogur	17 Crema de verdura fresca y judías verdes con pescado Yogur
valoración nutricional	Energía 199 Proteinas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 407 Proteinas 22 H. Carbono 42 Lípidos 15,3	Energía 200 Proteinas 11,4 H. Carbono 26,5 Lípidos 5	Energía 231 Proteinas 15 H. Carbono 27,4 Lípidos 6,5	Energía 216 Proteinas 12 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7
comida	20 FESTIVO	21 Crema de verdura fresca, judías verdes y ternera Yogur	22 Puré verdura fresca, zanahoria, puerro y pollo Yogur	23 Puré de lentejas y verdura con pavo Yogur	24 Puré de verdura con arroz y magro Yogur
valoración nutricional		Energía 244 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,6 Lípidos 8,7	Energía 199 Proteinas 12,2 H. Carbono 25,1 Lípidos 5,1	Energía 421 Proteinas 27 H. Carbono 44,9 Lípidos 12,8	Energía 213 Proteinas 12,1 H. Carbono 26,5 Lípidos 6
comida	27 Puré de verdura fresca, zanahoria y puerro con pescado Yogur	28 Puré de garbanzos y verdura con morcillo Yogur	29 Crema de verdura y arroz con pescado Yogur	30 Puré de patata, calabacín y guisantes con ternera Yogur	31 Puré de verdura fresca con pollo 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	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 216 Proteinas 11,7 H. Carbono 28,5 Lípidos 5,7

BRAINS Nursery School

Menú Marzo 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