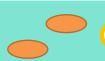




## MENÚ DEL DÍA DICIEMBRE 2024



MENÚ BASAL 2-5 AÑOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6
comida	Patatas guisadas con verdura Filete de lenguado al horno	Macarrones con tomate frito  Pollo al horno con verduras	Sopa de cocido Cocido completo	Arroz con pollo Filete de merluza al horno	
	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Yogur	FESTIVO
valoración nutricional	Kcal 310 Lip 12 H.d.c. 31,6 Prot 17,7	Kcal 399 Lip 17,5 H.d.c. 48 Prot 24	Kcal 458 Lip 6,5 H.d.c. 28 Prot 9,3	Kcal 418 Lip 18,8 H.d.c. 40 Prot 21,7	
recomendación de cena	Calabacín a la plancha Revuelto de verduras y gambas Pan - Fruta	Sopa de verduras Gallo al horno Pan - Fruta	Crema de zanahorias Hamburguesa de pescado y patata Pan - Fruta	Coliflor rehogada Filete de pavo a la plancha Pan - Fruta	
	9	10	11	12	13
comida	Espirales con tomate	Sopa de estrellas	Lentejas con zanahorias	Puré de verdura fresca y guisantes	Arroz blanco con tomate
comida	Merluza en salsa	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza al horno	Contramusio de pollo en salsa	Tortilla francesa
	Pan - Fruta	Pan - Yogur	Pan - Fruta	Pan - Actimel	Pan - Fruta
valoración nutricional	Kcal 440 Lip 26,2 H.d.c. 35,9 Prot 14,4	Kcal 400 Lip 16 H.d.c. 38 Prot 26	Kcal 420 Lip 7,4 H.d.c. 43,5 Prot 27,9	Kcal 324 Lip 12 H.d.c. 25,5 Prot 18,5	
recomendación de cena	Crema de brócoli Filete de pollo a la plancha Pan - Fruta	Verduras a la plancha Huevos rellenos de atún Pan - Fruta	Ensalada mixta Lasaña de ternera Pan - Fruta	Judías verdes con tomate Salmón al horno Pan - Fruta	Sopa de estrellas Alitas de pollo al horno Pan - Fruta
	16	17	18	19	20
	Sopa de pescado	Crema de calabaza	Coditos con tomate	Sopa de cocido	Patatas con verdura y judías verdes
comida	Ragout de pavo con verduras	Cinta de lomo a la plancha	Varitas de merluza caseras	Cocido completo	Huevos revueltos
	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Yogur	Pan - Fruta
valoración nutricional		Kcal 363,7 Lip 26,3 H.d.c. 11,7 Prot 19,2		· · ·	Kcal 312 Lip 19 H.d.c. 18 Prot 14
recomendación	Ensalada campera Filete de gallo	Consomé Tortilla francesa con atún	Ensalada de arroz Filete de ternera a la plancha	Judías verdes rehogadas Ragout de pavo	Sopa de verduras Lubina al horno
de cena	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Fruta	Pan - Fruta





























Desayunos Meriendas Dietas 2-5 AÑOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	Leche, tostada con aceite Fruta fresca de temporada	Leche, cereales integrales Fruta fresca de temporada	Leche, tostada con aceite Fruta fresca de temporada	Leche, cereales integrales Fruta fresca de temporada	Leche, galletas maría integrales Fruta fresca de temporada
Meriendas	Yogur con avena Fruta fresca de temporada	Pan con jamón de york Fruta fresca de temporada	Leche y galletas maría integrales Fruta Fresca de temporada	Pan con a.o.v.e. Fruta Fresca de temporada	Pan con pavo Fruta Fresca de temporada
			DIETAS ESPECIALES		
Dieta Astringente	Arroz blanco hervido Pescado blanco a la plancha Yogur desnatado	Puré de patata Pollo a la plancha Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado blanco a la plancha Yogur desnatado	Puré de patatas y zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Pollo a la plancha Manzana
•					
Dieta Blanda	Puré de verdura Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verdura Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verdura Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verdura Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verdura Pescado o carne Yogur o fruta
			BRAINS NURSERY SCHOOLS MADRID		