



SABES QUE:

RECORDAD FAMILIAS:


Los productos lácteos contienen calcio y fósforo importantes para el esqueleto y los dientes.

Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, a excepción del jamón cocido y el jamón curado libre de grasa.

La vitamina C proporciona buena resistencia a las infecciones y fortalece las mucosas, pero no es necesario tomar más cantidad de la recomendada porque el organismo retiene la que necesita y elimina el resto

Las frutas y las verduras contienen fibra, tienen una función reguladora en el intestino y evitan el estreñimiento

El agua es la bebida preferida para acompañar a las comidas. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos.

 Complementar la cena en base a lo que ha comido la niña o el niño:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” NOVIEMBRE 2020



Biotab SL certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños las niñas



MENU DE NOVIEMBRE 2020

<p align="center">LUNES DIA 2</p> <p align="center">FESTIVO</p>	<p align="center">MARTES DIA 3</p> <p>CREMA DE CALABAZA CON LECHE, TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL. YOGUR, PAN ,.AGUA KCAL 343 PR11 LP 15 HC 40.</p>	<p align="center">MIERCOLES DIA 4</p> <p>MACARRONES CON VERDURA ,TOMATE NATURAL FRITO Y CARNE PICADA DE TERNERA. FRUTA ,PAN Y AGUA. KCAL 434,PR 19 LP13, HC 61.</p>	<p align="center">JUEVES DIA 5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON PESCADO ZANAHORIA,JUDIAS VERDES GUIANTES FRUTA-PAN-AGUA KCAL:518 PR:29 LP:23 HC:49</p>	<p align="center">VIERNES DIA 6</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ,POLLO Y PESCADO YOGUR ,AGUA-PAN KCAL:419 PR:25 LP:14 HC:45.</p>
<p align="center">LUNES DIA 9</p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATA CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA-PAN-AGUA KCAL465 PR4 LP21HC:61</p>	<p align="center">MARTES DIA 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS, FILETE DE MERLUZA EN SALSA PAN, YOGUR, AGUA KCAL:379 PR:24LP 138HC:42</p>	<p align="center">MIERCOLES DIA 11</p> <p>SOPA DE COCIDO, GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA, TERNERA Y POLLO FRUTA-PAN-AGUA KCAL:470PR:26LP16HC:56</p>	<p align="center">JUEVES DIA 12</p> <p>PATATAS GUIADAS CON POLLO,JUDIAS VERDES, GUIANTES, ZANAHORIA FRUTA-PAN-AGUA KCAL..408 PR:23 LP;9 HC:57</p>	<p align="center">VIERNES DIA 13</p> <p>ARROZ BLANCO CON TORTILLA Y TOMATE PAN-YOGURT-AGUA KCAL455-PR-14LP 22 HC51</p>
<p align="center">LUNES DIA 16</p> <p>CREMA DE VERDURAS , SAN JACOBOS CON LECHUGA Y ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN, AGUA KCAL:465PR:13LP:22HC:60</p>	<p align="center">MARTES DIA 17</p> <p>MACARRONES CON VERDURAS, PESCADILLA EN SALSA YOGUR, PAN. AGUA KCAL:481 PR:29 LP:12HC:65</p>	<p align="center">MIERCOLES DIA 18</p> <p>CREMA PATATAS , ZANAHORIA PUERROS Y TORTILLA DE CALABACIN FRUTA, PAN, AGUA KCAL:537 PR:26 LP:24 HC:53</p>	<p align="center">JUEVES DIA 19</p> <p>SOPA DE AVE CON VERDURAS POLLO EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA, PAN, AGUA KCAL:438 PR:29 LP:21 HC:44</p>	<p align="center">VIERNES DIA 20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS POLLO PESCADO YOGUR, PAN, AGUA KCAL:457 PR:18 LP:15 HC:56</p>
<p align="center">LUNES DIA 23</p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATA TORTILLA DE JAMON YORK CON ENSALADA FRUTA, PAN, AGUA KCAL:394 PR:23 LP:16 HC:39</p>	<p align="center">MARTES DIA 24</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS MINI EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA YOGUR- PAN- AGUA KCAL:538 PR17LP24 HC:54</p>	<p align="center">MIERCOLES DIA 25</p> <p>PURE DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA MIXTA FRUTA-PAN-AGUA KCAL:357 PR:18 LP:13 HC:43</p>	<p align="center">JUEVES DIA 26</p> <p>PATATAS CON PESCADO ,JUDIAS VERDES, GUIANTES Y CALABAZA PAN, FRUTA, AGUA KCAL:385PR:15LP:12HC:55</p>	<p align="center">VIERNES DIA 27</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ALBONDIGAS CON TOMATE YOGUR-,PAN,AGUA KCAL521PR:17LP:18HC:73</p>
<p align="center">LUNES DIA 30</p> <p>CREMA DE VERDURAS, CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA FRUTA-PAN- AGUA KCAL:397PR:19LP:21HC:34</p>				



MENÚ BEBÉS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras con pollo Papilla de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur o papilla de fruta	Puré de verduras con pescado Papilla de fruta	Puré de verduras con pollo Papilla de fruta	Puré de verduras con ternera Papilla de fruta

MERIENDAS PAPILLAS DE FRUTA

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Humus de garbanzos con pan y leche	Pan con quesito y zumo de fruta	Fruta y leche	Yogur y Pavo con pan	Fruta y leche

DESAYUNOS

BIBERON/PAPILLA DE CEREALES (CON O SIN GLUTEN) Y FRUTA
LECHE CON CEREALES O GALLETAS, PAN CON ACEITE Y FRUTA

MENÚ NIÑOS/AS ALÉRGICOS

NIÑO/AS ALÉRGICOS A LA LACTOSA Y PROTEÍNA DE LA LECHE:

EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBO SE SUSTITUYEN POR POLLO
CREMA DE CALABACÍN SE SUSTITUYE POR PATATA, CALABACIN, CALDO
ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR CARNE PICADA NATURAL
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA
LAS SALCHICHAS SE SUSTITUYEN POR PAVO O POR CARNE DE TERNERA
LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREELABORADOS SE SUSTITUYEN POR POLLO, TERNERA, PESCADO O HUEVO

POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR FRUTA

NIÑO/AS ALÉRGICOS AL HUEVO:

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA DE ARROZ
LA TORTILLA DE HUEVO SE SUSTITUYE POR POLLO
EL ROTTI DE PAVO SE SUSTITUYE POR FILETES DE PAVO
LAS ALBONDIGAS SE SUSTITUYES POR TERNERA NATURAL
EMPANADILLAS, CROQUETAS, VARITAS, SAN JACOBOS SE SUSTITUYEN POR POLLO
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA
LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREELABORADOS SE SUSTITUYEN POR POLLO, TERNERA, PESCADO O HUEVO

NIÑO/AS ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES

SE SUSTITUYE LA LEGUMBRE POR PURE DE VERDURA

INTOLERANTES AL GLUTEM

SE SUSTITUYE LA PASTA POR PASTA SIN GLUTEM O DE ARROZ
LAS SALSAS SE ELABORAN CON HARINA DE MAIZ
LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREELABORADOS SE SUSTITUYEN POR POLLO, TERNERA, PESCADO O HUEVO