



SABES QUE:

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




Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, 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 el niño y la niña

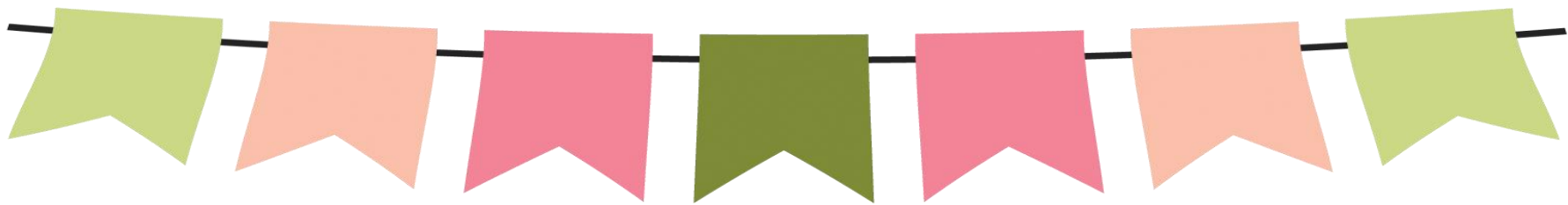
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” ENERO 2021



EL INVIERNO

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 y las niñas



MENÚ ENERO 2021

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES DIA 7

VIERNES DIA 8

COLIFLOR CON PATATA
MINI SAN JACOBOS CON
ENSALADA MIXTA
PAN-AGUA-FRUTA
KCAL:389 PR.14LP.19 HC.40

ARROZ CON VERDURAS
Y ALBONDIGAS CON TOMATE.
YOGUR, PAN Y AGUA
KCAL 394-PR 15-LP 14-HC 53-

LUNES DIA 11

MARTES DIA 12

MIERCOLES DIA 13

JUEVES DIA 14

VIERNES DIA 15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
TORTILLA DE CALABACIN
PAN YOGUR-AGUA
KCAL.465 PR.13LP.21 HC61

MACARRONES CON VERDURA
TOMATE Y
SALCHICHAS FRESCAS DE
POLLO
PAN, FRUTA, AGUA
KCL 503- PR 35- LP 15-HC 57

CREMA DE PATATA,
ZANAHORIA Y PUERRO Y
FILETE DE MERLUZA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 394-PR 27- LP 15- HC 37

PATATA CON TERNERA, JUDÍAS
VERDES, GUISANTES
ZANAHORIA Y CALABAZA
FRUTA, PAN Y AGUA
KCAL 398-PR 14- LP 15- HC 51

PAELLA MIXTA ,POLLO Y
PESCADO
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 414- PR 15- LP 14- HC 57

LUNES DIA 18

MARTES DIA 19

MIERCOLES DIA 20

JUEVES DIA 21

VIERNES DIA 22

CREMA DE VERDURAS Y SAN
JACOBO CON LECHUGA Y
TOMATE
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 486-PR 10- LP 14-HC 56

SOPA DE COCIDO GARBANZOS
CON PATATA, ZANAHORIA Y
TERNERA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 515- PR 30- LP 17- HC 60

SPAGUETTI CON TOMATE
Y CARNE PICADA DE TERNERA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 409-PR 24-LP 19-HC 57

MERLUZA CON PATATAS Y
JUDIAS VERDES,GUISANTES Y
ZANAHORIA
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 340- PR23- LP 8-HC 45

ARROZ CON VERDURAS Y
TORTILLA
YOGUR, PAN, AGUA
KCAL 485- PR 17- LP 22- HC 54

LUNES DIA 25

MARTES DIA 26

MIERCOLES DIA 27

JUEVES DIA 28

VIERNES DIA 29

BROCOLI CON PATATA Y
EMPANADILLAS DE ATUN CON
ENSALADA
YOGUR, PAN Y AGUA
KCAL 440- PR 19,5- LP 15,HC 49

LENTEJAS CON PATATA Y
ZANAHORIA Y COSTILLAS
FRUTA, PAN, AGUA
KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45

MACARRONES CON VERDURA
Y CARNE PICADA DE TERNERA
YOGUR, PAN Y AGUA.
KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40

RAGUT DE POLLO PATATAS
JUDIAS VERDES GUISANTES
ZANAHORIA Y CALABAZA
FRUTA PAN Y AGUA
KCAL 422- PR 14- LP 10- HC 53

ARROZ CON VERDURAS Y
ALBONDIGAS CON TOMATE
YOGUR, PAN, AGUA.
KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53





MENÚ BEBÉS
MIERCOLES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Puré de verduras con pollo
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con ternera
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con pescado
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con pollo
Yogur y/o puré de fruta

Puré de verduras con ternera
Yogur y/o puré 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

Pan con tomate y
aceite y zumo de
fruta

DESAYUNOS

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





MENÚS 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 GLUTEN

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