

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.

LOS MENÚS ESTÁN ELABORADOS CON INGREDIENTES NATURALES

 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
	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

**Menú Escuela Infantil
“ASERRÍN ASERRÁN”
MAYO 2024**



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



MENU DE MAYO 2024

LUNES DÍA 6	MARTES DÍA 7	MIÉRCOLES DÍA 8	JUEVES DÍA 9	VIERNES DÍA 10
<p align="center">FESTIVO LOCAL</p>	<p>MACARRONES CON VERDURA Y CARNE PICADA DE TERNERA YOGUR, PAN Y AGUA. KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40</p>	<p>JUDIAS PINTAS ESTOFADAS POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45</p>	<p>PATATA CON PESCADO, JUDÍAS VERDES, GUISANTES ZANAHORIA Y CALABAZA FRUTA, PAN Y AGUA KCAL 398-PR 14- LP 15- HC 51</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS Y TORTILLA CON TOMATE YOGUR, PAN, AGUA. KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53</p>
<p align="center">LUNES DÍA 13</p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATA Y TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA MIXTA PAN YOGUR-AGUA KCAL.465 PR.13LP.21 HC61</p>	<p align="center">MARTES DÍA 14</p> <p>LENTEJAS CON PATATA Y ZANAHORIA Y COSTILLAS FRUTA, PAN, AGUA KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45</p>	<p align="center">MIÉRCOLES DÍA 15</p> <p>CREMA DE PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO Y FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR, PAN, AGUA KCAL 394-PR 27- LP 15- HC 37</p>	<p align="center">JUEVES DÍA 16</p> <p>PATATA CON POLLO, JUDÍAS VERDES, GUISANTES ZANAHORIA Y CALABAZA FRUTA, PAN Y AGUA KCAL 398-PR 14- LP 15- HC 51</p>	<p align="center">VIERNES DÍA 17</p> <p>PAELLA MIXTA, POLLO Y PESCADO YOGUR, PAN, AGUA KCAL 414- PR 15- LP 14- HC</p>
<p align="center">LUNES DÍA 20</p> <p>CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN Y CEBOLLA YOGUR, PAN, AGUA KCAL 486-PR 10- LP 14-HC 56</p>	<p align="center">MARTES DÍA 21</p> <p>SOPA DE COCIDO GARBANZOS CON PATATA, ZANAHORIA Y TERNERA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 515- PR 30- LP 17- HC 60</p>	<p align="center">MIÉRCOLES DÍA 22</p> <p>SPAGUETTI CON TOMATE Y CARNE PICADA DE TERNERA YOGUR, PAN, AGUA KCAL 409-PR 24-LP 19-HC 57</p>	<p align="center">JUEVES DÍA 23</p> <p>MERLUZA CON PATATAS Y JUDIAS VERDES, GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 340- PR23- LP 8-HC 45</p>	<p align="center">VIERNES DÍA 24</p> <p>ARROZ CON VERDURAS, POLLO PESCADO YOGUR, PAN, AGUA KCAL 485- PR 1 5 LP 11 HC 53</p>
<p align="center">LUNES DÍA 27</p> <p>COLIFLOR CON PATATA ALBONDIGAS JARDINERA YOGUR, PAN Y AGUA KCAL 440- PR 19,5- LP 15,HC 49</p>	<p align="center">MARTES DÍA 28</p> <p>JUDIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y POLLO FRUTA, PAN, AGUA KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45</p>	<p align="center">MIÉRCOLES DÍA 29</p> <p>MACARRONES CON VERDURA Y SALCHICHAS DE POLLO YOGUR, PAN Y AGUA. KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40</p>	<p align="center">JUEVES DÍA 30</p> <p>MERLUZA CON PATATAS Y JUDIAS VERDES, GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 340- PR23- LP 8-HC 45</p>	<p align="center">VIERNES DÍA 31</p> <p>ARROZ CON VERDURAS Y TORTILLA CON TOMATE YOGUR, PAN, AGUA. KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53</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
Fruta Quesito con pan	Yogur Pavo con pan	Fruta Pan con humus casero	Zumo frutas Pan con tomate y aceite oliva	Fruta y leche

DESAYUNOS

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



MENÚ NIÑOS/AS ALÉRGICOS

**INTOLERANTES
A LA LACTOSA
O ALÉRGICOS PROTEÍNA
DE LA LECHE:**

LAS ALBONDIGAS SON ESPECÍFICAS PARA INTOLERANTES Y ALÉRGICOS
EL LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA
LAS SALCHICHAS SE SUSTITUYEN POR PAVO O POR CARNE DE TERNERA

POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR FRUTA O YOGUR DE SOJA

**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 SON ESPECÍFICAS PARA ALÉRGICOS
EL LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA

**ALÉRGICOS A LAS
LEGUMBRES**

LAS LEGUMBRES SE SUSTITUYEN POR PURE DE VERDURA

**INTOLERANTES AL
GLUTEN**

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA SIN GLUTEN O DE ARROZ
LAS SALSAS SE ELABORAN CON HARINA DE MAIZ

ALÉRGICOS AL PESCADO

EL PESCADO SE SUSTITUYE POR PAVO, POLLO, TERNERA O HUEVO