

# C. LICEO SOROLLA - Guardería

Noviembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

703 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

PAELLA MIXTA  
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA CON  
SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN DULCE  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

4

837 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 11

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA VILLEROY  
CALABAZA ASADA  
YOGUR

5

682 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 11

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

6

728 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA Y  
TOMATE  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

FESTIVO

10

531 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

693 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON CREMA DE  
LECHE Y BACON  
MERLUZA EN Salsa VERDE  
TOMATE ALIÑADO  
NATILLAS

12

806 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

13

730 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

16

639 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

667 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIAS, SALVIA Y QUESO DE OVEJA  
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y  
PATATAS CUADRO  
YOGUR

18

754 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)  
FILETE DE ABADEJO EN Salsa  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19

592 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,  
ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

20

774 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS CON  
BROCOLI Y AJITOS  
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
GELATINA DE FRESA

23

544 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

CREMA DE CALABAZA (ECOLÓGICO) CON  
QUINOA  
SOLOMILLO DE CERDO EN Salsa DE MANZANA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

24

966 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
PALOMETA A LA ANDALUZA CON MAHONESA DE  
LIMON  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

25

597 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 5

SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO  
FILETE DE ABADEJO EN Salsa  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

26

586 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE  
JAMON  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

578 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 13

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM CON  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

30

822 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL  
ESTOFADO DE TERNERA  
ZANAHORIA Y CALABACÍN  
FRUTA



MERIENDA: FRUTA



MERIENDA: LÁCTEO



MERIENDA: FRUTA



MERIENDA: LÁCTEO



NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de **postre, fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche** (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



Comienza con un buen desayuno



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

**AZÚCARES:**  
Consumo máximo recomendado 50 gramos/día



Respetar el patrón de la

dieta mediterránea

CADA COMIDA



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva



Agua



Frutas (1 o 2 raciones)  
Verduras (2 raciones o más)



Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día



**SAL:**  
Consumo recomendado 4 gramos/día

Cocina con hierbas aromáticas y especias

DIARIO

- Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones)
- Lácteos (2-4 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (2-4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado menú de cena

Agua



Aceite de oliva



Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas: