

C. LICEO SOROLLA - Guardería

Septiembre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1.029 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 11

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

POLLO ASADO CON PIÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

584 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
FRUTA

777 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 8

TABULE DE GARBANZOS CON COUS
COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS

TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

716 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

PAELLA MIXTA
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
ENSALADA VERDE
YOGUR

728 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

668 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

JORNADA DE JAPÓN

TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS

YAKITORI DE POLLO
VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

571 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
FRUTA

701 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 11

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL

ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
ARROZ INTEGRAL
HELADO

712 Kcal. P.: 28 HC.: 32 L.: 36 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO

ENSALADA TROPICAL
FRUTA

700 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

MACARRONES AL PESTO

TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

722 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO

FRUTA

739 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR

YOGUR

789 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON

ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

775 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

JORNADA ESPECIAL

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)

PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA

676 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL

TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS

ENSALADA CON ACEITUNAS

FRUTA

HELADO
MERIENDA: FRUTA

MERIENDA: LÁCTEO

MERIENDA: FRUTA

MERIENDA: LÁCTEO

NOTAS: **Legenda:** Kcal.: Kilo calorías (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. 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



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Hidratos de carbono



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: