

C. FUENLLANA – 2 AÑOS

Abril - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUI SANTES Y PATATAS CUADRO
YOGUR

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE
BACALAO A LA ROMANA
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y
ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
FRUTA DE TEMPORADA

11

CREMA DE ALUBIAS
TORTILLA ESPAÑOLA
FRUTA DE TEMPORADA

12

PURE DE JUDIAS VERDES REHOGADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA DE TEMPORADA

13

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA
YOGUR

16

LENTEJAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

17

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABACÍN Y CALABZA
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y
ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

PURE DE JUDIAS VERDES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
YOGUR

23

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
YOGUR

24

CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS GUI SADAS CON
VERDURA Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE LETRAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

26

TALLARINES CON TOMATE
BACALAO A LA ROMANA
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
YOGUR

30

NO LECTIVO



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



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



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

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 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 (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.