

## MENÚ

**Semana** 4 al 8 de febrero de 2019.

### **LUNES:**

Desayuno: Vaso de leche y galletas María.  
Primer plato: Macarrones carbonara (bechamel, bacon, cebolla y queso)  
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con lechuga  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Crema de calabacín + Tortilla francesa + Fruta

### **MARTES**

Desayuno: Zumos y tostada de pan con aceite de oliva virgen extra  
Primer plato: Lentejas con chorizo  
Segundo plato: Pechuga de pollo empanada con verduras  
Postre: Yogur  
Cena recomendada: Sopa de fideos + Bacalao plancha con pimientos + Fruta

### **MIÉRCOLES**

Desayuno: Batido de chocolate y galleta multicereales  
Primer plato: Crema de verduras  
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera (zanahoria, cebolla, puerro y ajo) con tomate natural  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Ensaladilla rusa + Sandwich mixto (jamón y queso) + Yogur

### **JUEVES:**

Desayuno: Leche de almendras y minipalmeras de hojaldre  
Primer plato: Arroz marinera  
Segundo plato: Tortilla de patatas con ensalada  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Brocheta de pavo con verduras (pimiento rojo y verde/tomate cherry) + Fruta

### **VIERNES:**

Desayuno: Fruta y yogur  
Primer plato: Garbanzos con verduras.  
Segundo plato: Filete de salmón (al horno) a la riojana (salsa de tomate con pimiento rojo, verde, cebolla, ajo)  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Muslo de pollo al horno con ensalada + Yogur

Valor nutricional orientativo			
	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	606	776	950
Proteínas (gr)	29	37	43
Carbohidratos (gr)	77	94	111
Lípidos (gr)	20	28	37

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Semana** 11 al 15 de febrero de 2019.

**LUNES:**

Desayuno: Vaso de leche y galletas María.  
Primer plato: Espaguetis a la napolitana (con queso)  
Segundo plato: Escalope de cerdo con lechuga  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Filete de bacalao al horno con tomate fresco + Yogur

**MARTES**

Desayuno: Zumos y tostada de pan con aceite de oliva virgen extra  
Primer plato: Lentejas con arroz  
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con verduritas  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Huevos rellenos de atún con ensalada + Fruta

**MIÉRCOLES**

Desayuno: Batido de chocolate y galleta multicereales  
Primer plato: Borrajas con patatas  
Segundo plato: Bistec de ternera a la plancha con tomate  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Merluza en salsa verde + Queso fresco y membrillo

**JUEVES:**

Desayuno: Leche de almendras y minipalmeras de hojaldre  
Primer plato: Arroz a la murciana (carne de cerdo, pimientos y tomate)  
Segundo plato: Filete de bacalao(al horno) a la vizcaína(salsa de tomate con pimiento rojo, cebolla y ajo-triturado-)con zanahorias baby  
Postre: Yogur  
Cena recomendada: Crema de zanahoria + Croquetas de jamón + Fruta

**VIERNES:**

Desayuno: Fruta y yogur  
Primer plato: Garbanzos con chorizo y longaniza de Aragón  
Segundo plato: Tortilla de patata con ensalada  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Lasaña mixta de carne y verduras + Fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energía (kcal)	594	768	931
Proteínas (gr)	24	30	36
Carbohidratos (gr)	80	97	114
Lípidos(gr)	20	29	37

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Semana** 18 al 22 de febrero de 2019.

**LUNES:**

Desayuno: Vaso de leche y galletas María.  
Primer plato: Macarrones gratinados (tomate, carne de cerdo y ternera cebolla y ajo)  
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con verduritas  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Hamburguesa de salmón plancha con zanahorias baby + Fruta

**MARTES**

Desayuno: Zumos y tostada de pan con aceite de oliva virgen extra  
Primer plato: Judías blancas con chorizo  
Segundo plato: Tortilla con ensalada  
Postre: Yogur  
Cena recomendada: Sopa de estrellas + Ragout de ternera con verduras + Fruta

**MIÉRCOLES**

Desayuno: Batido de chocolate y galleta multicereales  
Primer plato: Crema de calabacín  
Segundo plato: Alitas de pollo (al horno) al ajillo con tomate  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Bacalao rebozado con pimientos rojos + Queso fresco

**JUEVES:**

Desayuno: Leche de almendras y minipalmeras de hojaldre  
Primer plato: Arroz con verduras  
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera (zanahoria, puerro, cebolla y ajo) y lechuga  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Tortilla de patata y atún con ensalada cuatro estaciones + Yogur

**VIERNES:**

Desayuno: Fruta y yogur  
Primer plato: Sopa de pollo  
Segundo plato: Filete de merluza (al horno) a la riojana (salsa de tomate con pimiento rojo, verde, cebolla, ajo)  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Crema de calabaza + Salchichas frescas de pollo al horno + Yogur

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energía (kcal)	589	754	893
Proteínas (gr)	27	36	40
Carbohidratos (gr)	74	92	108
Lípidos (gr)	21	27	34
Nota: Todos los menús van acompañados de pan			



Mirian Suazo Doña  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Semana** 25 de febrero al 1 de marzo de 2019.

**LUNES:**

Desayuno: Vaso de leche y galletas María.  
Primer plato: Espaguetis gratinados (tomate, carne de cerdo y ternera, cebolla y ajo)  
Segundo plato: Lomo sajonia en salsa de champiñones y lechuga  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Dorada al horno con patata panadera + Yogur

**MARTES**

Desayuno: Zumos y tostada de pan con aceite de oliva virgen extra  
Primer plato: Lentejas con chorizo  
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con verduritas  
Postre: Macedonia  
Cena recomendada: Crema de puerros + Tortilla de jamón y queso + Fruta

**MIÉRCOLES**

Desayuno: Batido de chocolate y galleta multicereales  
Primer plato: Judías verdes con patatas  
Segundo plato: Ternera guisada con verduras y tomate natural  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Trucha asalmonada a la plancha con ensalada cuatro estaciones + Fruta

**JUEVES:**

Desayuno: Leche de almendras y minipalmeras de hojaldre  
Primer plato: Ensalada italiana  
Segundo plato: Huevos a la turca (cocidos con tomate, pimiento rojo y guisantes) y salchichas de cerdo  
Postre: Yogur  
Cena recomendada: Filete de pollo plancha con ensalada de espinacas y pepinillos + Fruta

**VIERNES:**

Desayuno: Fruta y yogur  
Primer plato: Garbanzos con arroz  
Segundo plato: Filete de merluza (al horno) en salsa verde con guisantes y ensalada  
Postre: Fruta  
Cena recomendada: Pizza barbacoa (pollo, bacon, pimiento, cebolla, mozzarella) + Yogur bebible.

Valor nutricional orientativo			
	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	620	791	965
Proteínas (gr)	30	38	44
Carbohidratos (gr)	79	96	113
Lípidos (gr)	21	28	37

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética