

MENÚ

Semana 8 al 11 de enero de 2019.

LUNES:

DESAYUNO:

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite oliva virgen extra.

Primer plato: Macarrones a la crema (bechamel-nuez moscada- y queso)

Segundo plato: San jacob y lechuga

Postre: Yogur

Cena recomendada: Bacalao al horno con pimientos rojos + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido de chocolate con galleta multicereales.

Primer plato: Lentejas con chorizo

Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural

Postre: Fruta

Cena recomendada: Menestra de verduras y Huevo frito + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y palmeritas de hojaldre

Primer plato: Arroz a la murciana (carne de cerdo, pimientos y tomate)

Segundo plato: Filete de merluza en salsa verde con guisantes

Postre: Macedonia

Cena recomendada: Muslo de pollo asado con ensalada + Yogur

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur.

Primer plato: Judías blancas con verduras

Segundo plato: Tortilla de patatas con ensalada

Postre: Fruta

Cena recomendada: Pizza hawaina (jamón, tomate, mozzarella, piña, oregano) + Fruta

Valor nutricional orientativo

	3-6años	7-15 años	16-18años
Energía (kcal)	616	787	961
Proteínas (gr)	30	38	44
Carbohidratos (gr)	78	95	112
Lípidos(gr)	21	28	37

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 14 al 18 de enero de 2019.

LUNES:

DESAYUNO: Vaso de leche y galletas María
Primer plato: Espaguetis a la napolitana (con tomate y queso)
Segundo plato: Escalope de cerdo con lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Huevos rellenos de atún con ensalada + Yogur

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite de oliva virgen extra.
Primer plato: Lentejas con arroz
Segundo plato: Alitas de pollo (asadas) al ajillo con verduras
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Sopa de estrellas y Bacalao a la plancha con champiñones + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido de chocolate con galleta multicereales.
Primer plato: Crema de verduras
Segundo plato: Bistec de ternera a la plancha con tomate natural
Postre: Fruta
Cena recomendada: Ensaladilla rusa y Sandwich mixto (jamón y queso) + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y minipalmeritas de hojaldre.
Primer plato: Arroz a la criolla (carne de cerdo y pimiento) con tomate
Segundo plato: Filete de merluza (al horno) a la riojana (salsa de tomate con pimiento rojo, verde, cebolla, ajo)
Postre: Yogur
Cena recomendada: Filete de pollo empanado con ensalada de espinacas y maíz + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur.
Primer plato: Sopa de pollo
Segundo plato: Tortilla de patatas con ensalada
Postre: Fruta
Cena recomendada: Hamburguesa de salmón con berenjena a la plancha + Fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	605	777	948
Proteínas (gr)	29	35	41
Carbohidratos (gr)	75	90	110
Lípidos (gr)	20	29	36

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 21 al 25 de enero 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 sajonia con salsa de champiñones y lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Brocheta de pavo con verduras (pimiento rojo y verde) + 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 tomate
Postre: Yogur
Cena recomendada: Fideos de arroz y Merluza al horno + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido de chocolate con galleta multicereales.
Primer plato: Crema de calabaza
Segundo plato: Tortilla de patatas con minifrankfurt
Postre: Fruta
Cena recomendada: Lasaña mixta (carne y espinacas) + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y minipalmeritas de hojaldre.
Primer plato: Garbanzos con arroz
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con verduritas
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Crema de zanahoria y Croquetas de jamón caseras + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur.
Primer plato: Verdura del tiempo con patatas
Segundo plato: Filete de bacalao (al horno) a la vizcaína (salsa de tomate con pimiento rojo, cebolla, puerro y ajo-triturado-) con ensalada
Postre: Fruta
Cena recomendada: Salchichas frescas de pollo con ensalada variada + Yogur

Valor nutricional orientativo			
	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	614	764	903
Proteínas (gr)	24	30	35
Carbohidratos (gr)	89	107	121
Lípidos (gr)	18	24	31

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 28 de enero al 1 de febrero de 2019.

LUNES:

DESAYUNO: Vaso de leche y galletas María
Primer plato: Fideuá
Segundo plato: Escalope de lomo de cerdo con lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Menestra de verduras y Huevo cocido con tomate + Yogur

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite de oliva virgen extra.
Primer plato: Judías blancas con chorizo
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con verduras
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Bacalao al horno con pimientos rojos + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido de chocolate con galleta multicereales.
Primer plato: Judías verdes con patatas
Segundo plato: Ternera guisada con verduras y tomate natural
Postre: Fruta
Cena recomendada: Sopa de fideos y Morcilla frita + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y minipalmeritas de hojaldre.
Primer plato: Arroz a la murciana (carne de cerdo, pimientos y tomate)
Segundo plato: Tortilla de patatas con ensalada
Postre: Yogur
Cena recomendada: Salmón al horno con ensalada 4 estaciones + Zumos de naranja

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur.
Primer plato: Sopa de pescado
Segundo plato: Filete de merluza en salsa verde con guisantes
Postre: Fruta
Cena recomendada: Hamburguesa mixta con tomate fresco + Macedonia de frutas.

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energía (kcal)	575	750	892
Proteínas (gr)	24	30	37
Carbohidratos (gr)	78	98	114
Lípidos (gr)	19	26	32
Nota: Todos los menús van acompañados de pan			



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética