

MENÚ

Semana 5 al 8 de marzo de 2019.

LUNES:

DESAYUNO: Leche y galletas María
Primer plato: Espaguetis gratinados (Salsa tomate, carne cerdo y ternera, cebolla y ajo)
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha y verduras
Postre: Fruta

Cena recomendada: Bacalao rebozado con pimientos + Queso fresco

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite virgen extra.
Primer plato: Crema de verduras.
Segundo plato: Pollo asado en su jugo y tomate natural.
Postre: Yogur

Cena recomendada: Huevo cocido con arroz integral + Brocheta de frutas

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido y galleta multicereales
Primer plato: Judías blancas con chorizo
Segundo plato: Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga
Postre: Fruta

Cena recomendada: Merluza en salsa verde + Yogur

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y palmeritas de ojaldré.
Primer plato: Arroz con verduras
Segundo plato: Tortilla de patatas con ensalada.
Postre: Macedonia

Cena recomendada: Pechuga de pollo empanada con ensalada de espinacas + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur
Primer plato: Fideuá
Segundo plato: Filete de salmón (al horno) a la riojana (salsa de tomate con pimiento rojo, verde, cebolla, ajo)
Postre: Fruta

Cena recomendada: Ensaladilla rusa + Sandwich mixto (jamón y queso) + Yogur bebible

Valor nutricional orientativo			
	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	615	786	960
Proteínas (gr)	29	38	43
Carbohidratos (gr)	79	94	113
Lípidos (gr)	20	29	37

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 11 al 15 de marzo de 2019.

LUNES:

DESAYUNO: Leche y galletas María
Primer plato: Macarrones carbonara (bechamel, bacon, cebolla y queso)
Segundo plato: Escalope de cerdo con verduras
Postre: Fruta
Cena recomendada: Filete de merluza al horno con tomate fresco + Yogur

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite virgen extra.
Primer plato: Lentejas con arroz
Segundo plato: Tortilla de patatas con lechuga
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Brocheta de pollo con verduras + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido y galleta multicereales
Primer plato: Sopa de pescado
Segundo plato: Bistec de ternera a la plancha con tomate natural
Postre: Fruta
Cena recomendada: Huevos rellenos de atún con ensalada + Yogur

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y palmeritas de ojaldré.
Primer plato: Judías verdes con patatas
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera (zanahoria, cebolla, puerro, ajo y tomate) y ensalada
Postre: Yogur
Cena recomendada: Solomillo de atún con tomate + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur
Primer plato: Ensalada de garbanzos
Segundo plato: Filete de merluza en salsa verde con guisantes
Postre: Fruta
Cena recomendada: Crema de calabacín + San Jacobos caseros + Fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6 años	7-15 años	16-18 años
Energía (kcal)	600	770	941
Proteínas (gr)	28	34	40
Carbohidratos (gr)	77	95	113
Lípidos (gr)	20	28	36

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 18 al 22 de marzo de 2019.

LUNES:

DESAYUNO: Leche y galletas María
Primer plato: Espaguetis gratinados (Salsa tomate, carne cerdo y ternera, cebolla y ajo)
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Menestra de verduras + Huevo frito + Fruta

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite virgen extra.
Primer plato: Arroz a la criolla (carne de cerdo y pimientos) con tomate natural
Segundo plato: Pechuga de pollo a la plancha con verduras
Postre: Yogur
Cena recomendada: Hamburguesa de salmón con canónigos + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido y galleta multicereales
Primer plato: Crema de verduras
Segundo plato: San Jacobo con tomate
Postre: Fruta
Cena recomendada: Sopa de fideos + Filete de ternera a la plancha con champis + Fruta

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y palmeritas de ojalde.
Primer plato: Judías blancas con chorizo
Segundo plato: Huevos a la turca (huevos cocidos con tomate, pimiento rojo y guisantes) con salchichas de cerdo
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Merluza al horno con patatas panadera + Batido de frutas

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur
Primer plato: Judías verdes con patatas
Segundo plato: Filete de merluza a la vizcaína (salsa de tomate con pimiento rojo, ajo, puerro y cebolla) con ensalada
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)	598	764	901
Proteínas (gr)	23	29	36
Carbohidratos (gr)	79	99	115
Lípidos (gr)	21	28	33

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 25 al 29 de marzo de 2019.

LUNES:

DESAYUNO: Leche y galletas maría
Primer plato: Fideuá
Segundo plato: Lomo sajonia en salsa de champiñones y tomate natural
Postre: Fruta
Cena recomendada: Merluza en salsa verde + Queso con membrillo

MARTES

DESAYUNO: Zumos y tostada de pan con aceite vírgen extra.
Primer plato: Lentejas con chorizo
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con verduritas
Postre: Yogur
Cena recomendada: Crema de puerros + Tortilla de atún + Fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido y galleta multicereales
Primer plato: Crema de calabaza
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera (zanahoria, cebolla, puerro, ajo y tomate) y lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Bacalao al horno con pimientos rojos + Yogur

JUEVES:

DESAYUNO: Leche de almendras y palmeritas de ojaladre.
Primer plato: Arroz con verduras
Segundo plato: Tortilla de patatas con ensalada
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Sopa de estrellas + Guisado de pavo + Fruta

VIERNES:

DESAYUNO: Fruta y yogur
Primer plato: Espaguetis napolitana (tomate, queso, cebolla y ajo)
Segundo plato: Filete de merluza a la campesina con zanahoria baby.
Postre: Fruta
Cena recomendada: Crema de zanahorias + Croquetas de jamón caseras + Fruta

Valor nutricional orientativo			
	3-6años	7-15 años	16-18años
Energia (kcal)	625	795	968
Proteinas (gr)	33	39	45
Carbohidratos (gr)	75	94	113
Lipidos(gr)	21	29	37

Nota: Todos los menús van acompañados de pan



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética