

MENÚ

Semana

2 al 3 de mayo de 2019.

LUNES:

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

Cena recomendada:

MARTES

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

Cena recomendada:

MIÉRCOLES

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

Cena recomendada:

JUEVES:

Desayuno:

Leche de almendras y palmeritas

Primer plato:

Lentejas con verduras

Segundo plato:

Hamburguesa mixta con lechuga

Postre:

Yogur

Cena recomendada:

Tortilla de atún con canonigos + Brocheta de frutas

VIERNES:

Desayuno:

Fruta y yogur

Primer plato:

Espaguetis gratinados (con tomate, carne de cerdo y ternera y cebolla)

Segundo plato:

Filete de merluza a la vizcaína (tomate, ajo, cebolla, pimiento rojo) con zanahoria baby

Postre:

Fruta

Cena recomendada:

Mini pizzas barbacoa (pollo, bacon, pimiento, cebolla, mozzarella) + Yogur bebible

Valor nutricional orientativo

| | 3-6años | 7-15 años | 16-18años |
|--------------------|---------|-----------|-----------|
| Energia (kcal) | 574 | 749 | 889 |
| Proteinas (gr) | 23 | 30 | 36 |
| Carbohidratos (gr) | 78 | 98 | 114 |
| Lipidos (gr) | 18 | 26 | 32 |

Todos los menús van acompañados de pan.



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 13 al 17 de mayo de 2019.

LUNES:

Desayuno: Leche y galletas María
Primer plato: Arroz con verduritas
Segundo plato: lomo de sajonia en salsa de champiñones con verduritas
Postre: Fruta
Cena recomendada: Crema de espinacas y Tortilla francesa + Fruta

MARTES

Desayuno: Zumos y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Garbanzos con chorizo
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con lechuga
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Ensaladilla rusa + Dorada al horno + Yogur

MIÉRCOLES

Desayuno: Zumos y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Sopa de pollo
Segundo plato: Tortilla de patata con lechuga
Postre: Fruta.
Cena recomendada: Lomo de cerdo fresco con ensalada variada + Yogur

JUEVES:

Desayuno: Leche de almendras y palmeritas
Primer plato: Crema de calabaza
Segundo plato: Filete de merluza a la viciña (con tomate, cabolla, ajo y pimiento rojo) con ensalada
Postre: Yogur
Cena recomendada: Salchichas frescas de ternera al horno con verduritas salteadas + Fruta

VIERNES:

Desayuno: Fruta y yogur
Primer plato: Macarrones gratinados (con tomate, cebolla, carne de cerdo y ternera)
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera con champiñones
Postre: Fruta variada
Cena recomendada: Mnestra de verdras y Fingers de pollo caseros + Fruta

Valor nutricional orientativo

| | 3-6años | 7-15 años | 16-18años |
|--------------------|---------|-----------|-----------|
| Energia (kcal) | 585 | 760 | 892 |
| Proteinas (gr) | 25 | 31 | 36 |
| Carbohidratos (gr) | 84 | 105 | 118 |
| Lipidos (gr) | 17 | 24 | 31 |

Todos los menús van acompañados de pan.



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 27 al 31 de mayo de 2019.

LUNES:

Desayuno: Leche y galletas María
Primer plato: Fideuá
Segundo plato: Escalope de cerdo con lechuga
Postre: Fruta
Cena recomendada: Hamburguesa de salmón con berengena plancha + Fruta

MARTES

Desayuno: Zumos y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Garbanzos con verduras
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con tomate natural
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Pisto con lomo adobado plancha + Fruta

MIÉRCOLES

Desayuno: Zumos y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Judías verdes con patatas.
Segundo plato: Huevos a la turca con salchichas de Aragón
Postre: Fruta
Cena recomendada: Ragout de ternera + Yogur

JUEVES:

Desayuno: Leche de almendras y palmeritas
Primer plato: Arroz a la murciana (pimiento verde, carne de cerdo y ternera)
Segundo plato: Filete de merluza a la vizcaína (con tomate, pimientos rojos, cabolla y ajo.) con ensalada
Postre: Helado
Cena recomendada: Fajitas de pollo estilo Tex-Mex + Fruta

VIERNES:

Desayuno: Fruta y yogur
Primer plato: Ensalada italiana
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera con verduritas.
Postre: Fruta
Cena recomendada: Crema de calabacín y Huevos fritos + Fruta

| Valor nutricional orientativo | | | |
|---|---------|-----------|-----------|
| | 3-6años | 7-15 años | 16-18años |
| Energia (kcal) | 577 | 761 | 899 |
| Proteinas (gr) | 25 | 31 | 37 |
| Carbohidratos (gr) | 87 | 110 | 122 |
| Lipidos (gr) | 15 | 22 | 29 |
| Todos los menús van acompañados de pan. | | | |



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 6 al 10 de mayo de 2019.

LUNES:

Desayuno: Leche y galletas maría
Primer plato: Arroz a la murciana (con carne de cerdo y ternera y pimiento verde)
Segundo plato: Escalope de cerdo con lechuga
Postre: Fruta variada
Cena recomendada: Trucha asalmonada al horno con patata panadera + Fruta

MARTES

Desayuno: Zumos y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Judías blancas con chorizo
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con verduritas
Postre: Yogur
Cena recomendada: Sopa de fideos y Huevo cocido con tomate + Fruta

MIÉRCOLES

Desayuno: Batido y galletas multicereales
Primer plato: Borraja con patatas
Segundo plato: Albóndigas a la jardinera con tomate natural
Postre: Fruta variada
Cena recomendada: Merluza a la plancha con pimientos rojos + Queso fresco

JUEVES:

Desayuno: Leche de almendras y palmeritas
Primer plato: Fideuá
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: Ensalada de garbanzos
Segundo plato: Filete de bacalao a la riojana (con tomate, pimiento verde y rojo, cabolla y ajo).
Postre: Fruta variada
Cena recomendada: Crema de zanahorias y Croquetas de jamón caseras + Yogur

| Valor nutricional orientativo | | | |
|---|---------|-----------|-----------|
| | 3-6años | 7-15 años | 16-18años |
| Energía (kcal) | 610 | 742 | 924 |
| Proteínas (gr) | 30 | 36 | 42 |
| Carbohidratos (gr) | 78 | 90 | 108 |
| Lípidos (gr) | 20 | 29 | 36 |
| Todos los menús van acompañados de pan. | | | |



Mirian Suazo Doña

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Semana 20 al 24 de mayo de 2019.

LUNES:

Desayuno: Leche y galletas María
Primer plato: Macarrones a la carbonara (con bechamel, bacon y queso)
Segundo plato: Huevos a la turca (tomate, guisantes y pimiento rojo) con salchichas
Postre: Fruta
Cena recomendada: Lubina al horno con patata panaderea + Queso fresco y membrillo

MARTES

Desayuno: Zumo y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Lentejas con arroz
Segundo plato: Pollo asado en su jugo con lechuga
Postre: Macedonia
Cena recomendada: Hamburguesa mixta con espinacas frescas + Yogur bebible

MIÉRCOLES

Desayuno: Zumo y tostadas con aceite de oliva virgen extra
Primer plato: Judías verdes con patatas.
Segundo plato: Ternera guisada con tomate natural
Postre: Fruta
Cena recomendada: Sopa de estrellas y Merluza en salsa verde + Brocheta de frutas

JUEVES:

Desayuno: Leche de almendras y palmeritas
Primer plato: Arroz blanco con tomate natural.
Segundo plato: Filete de salmón a la riojana (con tomate, pimientos rojos y verdes, cabolla y ajo.) con ensalada
Postre: Yogur
Cena recomendada: Tortilla de patata y atún con verduritas + Fruta

VIERNES:

Desayuno: Fruta y yogur
Primer plato: Ensalada italiana
Segundo plato: Lomo de cerdo a la plancha con verduritas.
Postre: Fruta
Cena recomendada: Jamoncitos de pollo al horno con ensalada mixta + Fruta

| Valor nutricional orientativo | | | |
|---|---------|-----------|-----------|
| | 3-6años | 7-15 años | 16-18años |
| Energía (kcal) | 602 | 773 | 942 |
| Proteínas (gr) | 29 | 35 | 41 |
| Carbohidratos (gr) | 76 | 95 | 113 |
| Lípidos (gr) | 20 | 28 | 36 |
| Todos los menús van acompañados de pan. | | | |



Mirian Suazo Doña
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

