

MENÚ GUARDERÍA 6 SEMANAS

		VALORACIÓN		calorías 761	
				g	%
SEMANA 1	LUNES		VIERNES		
	LENTIJAS ESTOFADAS	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	38,05	20
	MERLUZA REBOZADA	ESTOFADO DE MAGRA	ARROZ Y HABICHUELAS		
	PAN	TORTILLA FRANCESA		97,0275	51
	FRUTA	PAN			
		YOGUR			
SEMANA 2	LUNES		VIERNES		
	POTAJE DE GARNIZOS	OILLA GITANA	ENSALADA MIXTA	37,1	20
	BIENALAG AL HORRO	RECUECIGA DE PAVO AL HORNO	MAGARIBONES BOLOCHE SA		
	PAN	PAN		92,75	50
	YOGUR	FRUTA	FRUTA		

G U A R D E R Í A 3 A Ñ O S

MENÚ GUARDERÍA 6 SEMANAS

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN	calorías	
								E	%
SEMANA 3		ENSALADA MIXTA	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA MIXTA	LENTEJAS CON ARROZ	BARCARRONES YORK Y VERDURAS	PROTEÍNAS	33,065	19
		COCIDO COMPLETO	POTAJE DE ALBONDIGAS DE PESCADO Y PANZA	POTAJE DE ALBONDIGAS DE PESCADO Y PANZA	MERLUZA REBOZADA	TORTILLA FRANCESA	HIDRATOS	86,655	59
		PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	GRASAS	20,3467	28
		FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA			
SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN	712	%
		ENSALADA MIXTA	OLIA GITANA	CREMA DE CALABAZA	SOPA DE FIDEOS	ARROZ CON GARDANIZOS	PROTEÍNAS	33,02	19
		ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE PATATAS	GUISO DE PESCADO CON VERDURA	VERDURAS REBOZADAS	HALALAO REBOZADO	HIDRATOS	94,34	53
		PAN	PAN	PAN	PAN	PAN	GRASAS	21,36	27
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA			

G U A R D E R Í A 3 A Ñ O S

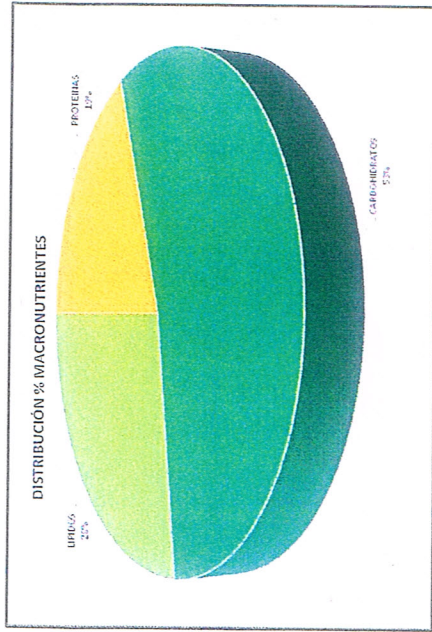
MENÚ GUARDERÍA 6 SEMANAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL

PROMEDIO CALORÍAS	#RIEF
NUTRIENTE	CANTIDAD (g)
PROTEÍNAS	#RIEF 19
CARBOHIDRATOS	#RIEF 52
LÍPIDOS	#RIEF 27

PERFIL LÍPIDO	
ÁCIDO O LÍPIDO	g
SATURADO	4,8
POLINSATURADO	5,1
MONINSATURADO	13,5
COLESTEROL	mg 99,5

HIDRATOS	
FIBRA	15,2
AGUA	356



LA RACIÓN DE PAN ES DE 60gramos

LA RACIÓN DE FRUTAS ES DE 100gramos

LA RACIÓN DE YOGUR ES DE 125gramos

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS:

LECHE CON CACAÓ/ ERO + GALLETAS MARÍA

YOGUR + TOSTADA CON MARGARINA Y MERMELADA

LECHE ENTERA O SEMIDESNATADA CON CACAÓ O ERO + CEREALES DE TRIGO

ZUMO NATURAL + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA

RECOMENDACIONES DE MERIENDAS:

ZUMO NATURAL + SANDWICH DE PAVO, JAMÓN COCCIDO O JAMÓN SERRANO

LECHE CON CACAÓ/ ERO + YOGUR + GALLETAS MARÍA O CEREALES

MENÚ ESCOLAR INVIERNO

	MENÚ ESCOLAR INVIERNO					VALORACIÓN		calorías					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	E	%	E	%				
SEMANA 1	ENSALADA CON POLLO Y PIÑA	ENSALADA SERRANA	ENSALADA CON MAÍZ	ENSALADA CÉSAR	ENSALADA MIXTA		37,94	18	PROTEÍNAS				
	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE VERDURAS	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS Y ATÚN	SOPA DE FIDEOS								
	TORTILLA FRANCESA	TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS	GUISO DE MERLUZA	SAN JACOBO	COCIDO COMPLETO								
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	ARROZ CON LECHE								
	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL								
										HIDRATOS		105,38	
										GRASAS		30	
										VALORACIÓN		32	
										HIDRATOS		50	
										GRASAS		32	
SEMANA 2	ENSALADA CON REMOLACHA	ENSALADA CON ACEITUNAS	ENSALADA CON QUESO Y CHERRY	ENSALADA CON Pechuga DE PAVO	ENSALADA CON ZANAHORIA		43	20	PROTEÍNAS				
	LENTEJAS CON MAGRA	MACARRONES BOLONESA	ARROZ CUBANA CON HUEVO	SOPA DE FIDEOS	OILIA GITANA								
	PECHUGA DE POLLO EMPANADA	BACALAO AL HORNO	SALCHICHAS DE CERDO PLANCHIA	TORTILLA DE PATATAS	SALMÓN AL HORNO								
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	MOUSSE DE CHOCOLATE								
	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL								
										HIDRATOS		109,65	
										GRASAS		28	
										VALORACIÓN		29	
										HIDRATOS		51	
										GRASAS		29	
SEMANA 3	ENSALADA SERRANA	ENSALADA CON POLLO Y PIÑA	ENSALADA CON ACEITUNAS	ENSALADA CÉSAR	ENSALADA DE ZANAHORIA Y YORK		40,185	19	PROTEÍNAS				
	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE	ALUBIAS CON CHORIZO	ARROZ CALDOZO CON PESCADO	LENTEJAS CON POLLO	CREMA DE CALABAZA								
	LOMO ADOBADO CON VERDURAS	TORTILLA CON CALABACÍN	HAMBURGUESA DE POLLO	CROQUETAS DE JAMÓN	BACALAO CON PATATAS A LO POBRE								
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	TARTA DE QUESO CASERA								
	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL								
										HIDRATOS		107,87	
										GRASAS		28	
										VALORACIÓN		30	
										HIDRATOS		51	
										GRASAS		30	

MENÚ ESCOLAR INVIERNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN		
					calorías g	%	
ENSALADA CÉSAR	ENSALADA CON ZANAHORIA	ENSALADA CON MAÍZ	ENSALADA CON QUESO FRESCO	ENSALADA CON POLLO Y PIÑA	PROTEÍNAS	45,65	20
ARROZ TRES DELICIAS	LENTEJAS CON MAGRA	ESTOFADO DE COSTILLEJAS	SOPA DE POLLO	LASAÑA BOLOÑESA			
MERLUZA REBOZADA	POLLO AL YOGUR	HUEVOS A LA FLAMENZA	COCIDO COMPLETO	SALMÓN AL HORNO	HIDRATOS	111,84	49
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS CASERAS			
PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	GRASAS	31,45	31

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN		
					calorías g	%	
ENSALADA CON ZANAHORIA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA CON HUEVO	ENSALADA CON PECHUGA DE PAVO	ENSALADA SERRANA	PROTEÍNAS	40,8	20
LENTEJAS CON POLLO Y VERDURAS	ARROZ BLANCO CON VERDURAS	GUISO DE MERLUZA	PASTA A LA HUERTANA	CREMA DE CALABAZA CON ALUBIAS			
TORTILLA DE YORK	POLLO ASADO	CROQUETAS DE JAMÓN	HAMBURGUESA DE POLLO PLANCHA	TERNERA JARDINERA CON PATATAS	HIDRATOS	102	50
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	TARTA SAN MARCOS			
PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	GRASAS	27,20	30

SEMANA 5

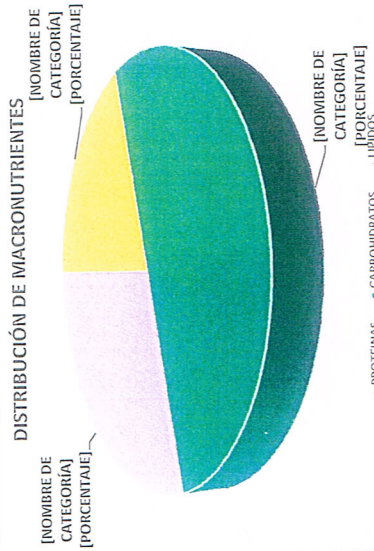
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN		
					calorías g	%	
ENSALADA CON REMOLACHA	ENSALADA CON QUESO FRESCO	ENSALADA CON ZANAHORIA	ENSALADA CON CABALLITAS	ENSALADA CON POLLO Y PIÑA	PROTEÍNAS	40,80	19
LENTEJAS CON MAGRA	GUISO DE PAVO CON PATATAS	MACARRONES CON ATÚN, HUEVO Y TOMATE	OJLA GITANA	ARROZ CON VERDURAS Y ATÚN			
SALMÓN AL HORNO	CROQUETAS DE POLLO	SALCHICHAS DE CERDO PLANCHA	PECHUGA DE POLLO EMPANADA	ALUBIONGAS EN SALSA CON PATATAS	HIDRATOS	109,52	51
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	TARTA DE MANZANA			
PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	PAN	PAN INTEGRAL	GRASAS	28,63	30

SEMANA 6

MENÚ ESCOLAR INVIERNO

PROMEDIO CALORÍAS	864,2
-------------------	-------

GRUPO	CANTIDAD (g)	%
PROTEÍNAS	43,21	20
CARBOHIDRATOS	108,03	50
LÍPIDOS	28,81	30



PERFIL LÍPIDICO	
ÁCIDO O LÍPIDO	g
SATURADO	4,32
POLIINSATURADO	7,3
MONOINSATURADO	16,1
COLESTEROL	mg
	162

OBSERVACIONES
La ración de pan equivale a 60g;
El pan se alternará con pan integral 3 veces a la semana
Las ensaladas llevan de base: maíz, lechuga y tomate
Las ensaladas llevan cada día un ingrediente adicional diferente
La ración de fruta equivale a 150g
La fruta se alternará con cítricos y no cítricos
Zdías a la semana

NO NUTRIENTES	
FIBRA	14,7
AGUA	513

MINERALES	
ELEMENTO	mg/mcg
P	1,677
Mg	153
Ca	295
Fe	7,8
Zn	6,13
Na	1,076
K	1592
Cu	393,2
I	27,5
Mn	9,87

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

ALTRAVOCES
 PESCADO
 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
 CACAHUETES
 APIO
 MOLLUSCOS
 FRUTOS DE CÁSCARA
 CRUSTÁCEOS
 MOSTAZA
 SOJA
 CONTIENE GLUTEN
 GRANOS DE SÉSAMO
 LÁCTEOS
 HUEVOS