

## **SABES QUE:**

### RECORDAD FAMILIAS:

Los productos lácteos contienen calcio y fósforo importantes para el esqueleto y los dientes.


Los embutidos, por lo general son demasiado grasos, no deben consumirse a diario, a excepción del jamón cocido y el jamón curado libre de grasa.

La vitamina C proporciona buena resistencia a las infecciones y fortalece las mucosas, pero no es necesario tomar más cantidad de la recomendada porque el organismo retiene la que necesita y elimina el resto

Las frutas y las verduras contienen fibra, tienen una función reguladora en el intestino y evitan el estreñimiento

El agua es la bebida preferida para acompañar a las comidas. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos.

### LOS MENÚS ESTÁN ELABORADOS CON INGREDIENTES NATUALES

 Complementar la cena en base a lo que ha comido la niña o el niño:

<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA</b>	<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA</b>
<b>Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres</b>	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
<b>Verduras</b>	Cereales (arroz o pasta) o patatas
<b>Carne</b>	Pescados o huevos
<b>Pescado</b>	Carne magra o huevo
<b>Huevo</b>	Pescado o carne
<b>Fruta</b>	Lácteo o fruta
<b>Lácteo</b>	Fruta

## **Menú Escuela Infantil “Aserrín Aserrán” ABRIL 2024**



**Biotab SL certifica que este menú está supervisado por dietistas universitarios garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños y las niñas**



MENU DE ABRIL 2024

LUNES DÍA 1	MARTES DÍA 2	MIÉRCOLES DÍA 3	JUEVES DÍA 4	VIERNES DÍA 5
BROCOLI CON PATATAS REHOGADAS FILETES RUSOS CON TOMATE PAN YOGUR-AGUA KCAL.465 PR.13LP.21 HC61	JUDIAS PINTAS CON ARROZ, ZANAHORIA Y POLLO FRUTA, PAN, AGUA KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45	MACARRONES CON VERDURAS Y SALCHICHAS DE POLLO YOGUR, PAN Y AGUA. KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40	PATATAS CON PESCADO, JUDÍAS VERDES, GUISANTES ZANAHORIAS Y CALABAZA FRUTA, PAN Y AGUA KCAL 398-PR 14- LP 15- HC 51	ARROZ CON VERDURAS Y TORTILLA CON TOMATE YOGUR, PAN, AGUA. KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53
LUNES DÍA 8	MARTES DÍA 9	MIÉRCOLES DÍA 10	JUEVES DÍA 11	VIERNES DÍA 12
BROCOLI CON PATATAS REHOGADAS FILETES RUSOS CON TOMATE PAN YOGUR-AGUA KCAL.465 PR.13LP.21 HC61	LENTEJAS CON PATATAS, ZANAHORIAS Y COSTILLAS FRUTA, PAN, AGUA KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45	CREMA DE PATATAS, ZANAHORIAS, PUERRO Y FILETE DE MERLUZA YOGUR, PAN, AGUA KCAL 394-PR 27- LP 15- HC 37	PATATAS CON POLLO, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIAS Y CALABAZA FRUTA, PAN Y AGUA KCAL 398-PR 14- LP 15- HC 51	PAELLA MIXTA CON POLLO Y PESCADO YOGUR, PAN, AGUA KCAL 414- PR 15- LP 14- HC
LUNES DÍA 15	MARTES DÍA 16	MIÉRCOLES DÍA 17	JUEVES DÍA 18	VIERNES DÍA 19
CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMON CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR, PAN, AGUA KCAL 486-PR 10- LP 14-HC 56	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS, PATATAS, ZANAHORIAS Y TERNERA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 515- PR 30- LP 17- HC 60	SPAGUETTIS CON TOMATE Y CARNE PICADA DE TERNERA YOGUR, PAN, AGUA KCAL 409-PR 24-LP 19-HC 57	MERLUZA CON PATATAS, JUDIAS VERDES, GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA, PAN, AGUA KCAL 340- PR23- LP 8-HC 45	ARROZ CON VERDURAS, POLLO Y PESCADO YOGUR, PAN, AGUA KCAL 485- PR 1 5 LP 11 HC 53
LUNES DÍA 22	MARTES DÍA 23	MIÉRCOLES DÍA 24	JUEVES DÍA 25	VIERNES DÍA 26
COLIFLOR CON PATATAS ALBONDIGAS JARDINERA YOGUR, PAN Y AGUA KCAL 440- PR 19,5- LP 15,HC 49	JUDIAS BLANCAS CON PATATAS, ZANAHORIAS Y POLLO FRUTA, PAN, AGUA KCAL 431- PR 28-LP 15- HC 45	MACARRONES CON VERDURAS Y SALCHICHAS DE POLLO YOGUR, PAN Y AGUA. KCAL 343- PR 11- LP 15- HC 40	MERLUZA CON PATATAS, JUDIAS VERDES, GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA, PAN, AGUA KCAL 340- PR23- LP 8-HC 45	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA CON TOMATE YOGUR, PAN, AGUA. KCAL 394- PR 15- LP14- HC 53
LUNES DÍA 29	MARTES DÍA 30			
MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA DE TERNERA YOGUR, PAN, AGUA KCAL 486-PR 10- LP 14-HC 56	CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA FRUTA, PAN, AGUA KCAL 394-PR 27- LP 15- HC 37			



**MENÚ BEBÉS**  
**MIERCOLES**

LUNES	MARTES	MENÚ BEBÉS MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras con pollo Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con pescado Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con pollo Yogur y/o puré de fruta	Puré de verduras con ternera Yogur y/o puré de fruta

**MERIENDAS PAPILLAS DE FRUTA**

**MERIENDAS**  
**MIERCOLES**

LUNES	MARTES	MERIENDAS MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA Pan Quesito o pavo	YOGUR Pavo con pan	FRUTA Pan con humus casero	ZUMO FRUTAS Pan con tomate y aceite de oliva	FRUTA Y Leche





## **MENÚ NIÑOS/AS ALÉRGICOS**

### **NIÑO/AS ALÉRGICOS A LA LACTOSA Y PROTEÍNA DE LA LECHE:**

ALBONDIGAS SE SUSTITUYEN POR CARNE PICADA NATURAL  
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA  
LAS SALCHICHAS SE SUSTITUYEN POR PAVO O POR CARNE DE TERNERA  
LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREELABORADOS SE SUSTITUYEN POR POLLO, TERNERA, PESCADO O HUEVO

**POSTRES: EL YOGUR SE SUSTITUYE POR FRUTA**

### **NIÑO/AS ALÉRGICOS AL HUEVO:**

LA PASTA SE SUSTITUYE POR PASTA DE ARROZ  
LA TORTILLA DE HUEVO SE SUSTITUYE POR POLLO  
LAS ALBONDIGAS SE SUSTITUYEN POR TERNERA NATURAL  
LOMO DE SAJONIA SE SUSTITUYE POR CINTA DE LOMO FRESCA  
LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREELABORADOS SE SUSTITUYEN POR POLLO, TERNERA, PESCADO O HUEVO

### **NIÑO/AS ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES**

SE SUSTITUYE LA LEGUMBRE POR PURE DE VERDURA

### **INTOLERANTES AL GLUTEN**

SE SUSTITUYE LA PASTA POR PASTA SIN GLUTEN O DE ARROZ  
LAS SALSAS SE ELABORAN CON HARINA DE MAIZ  
LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREELABORADOS SE SUSTITUYEN POR POLLO, TERNERA, PESCADO O HUEVO