

CEIPSO VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

<p>6 LUNES PAELLA VALENCIANA MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>7 MARTES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL MANZANA</p>	<p>8 MIÉRCOLES ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ PAN PERA</p>	<p>9 JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANDARINA</p>	<p>10 VIERNES PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>
<p>13 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PAVO CANELONES DE ATÚN CON BECHEMEL PAN INTEGRAL MANZANA</p>	<p>14 MARTES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN MANDARINA</p>	<p>15 MIÉRCOLES PATATA AL HORNO GRATINADAS CON QUESO TORTILLA FRANCESA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN PLÁTANO</p>	<p>16 JUEVES FIDEUÁ DE VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</p>	<p>17 VIERNES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>
<p>20 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y YORK MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANDARINA</p>	<p>21 MARTES POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS Y ARROZ SALTEADO PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>22 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PLÁTANO</p>	<p>23 JUEVES MENÚ QUIJOTESCO "LENTEJAS VIUDAS": LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS "DUELOS Y QUEBRANTOS": HUEVOS REVUELTOS CON BEICON CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL GELATINA</p>	<p>24 VIERNES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS PAN PERA</p>
<p>27 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN INTEGRAL MANZANA</p>	<p>28 MARTES GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANDARINA</p>	<p>29 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)</p>	<p>30 JUEVES PASTA AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.
 * LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO
 RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).
 APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.
 MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.





hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

6 LUNES ESPINACAS SALTEADAS CON ALMENDRAS ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	7 MARTES QUINOA CON VERDURAS SEPIA AL AJILLO POSTRE	8 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CON ALMEJAS CHULETITAS DE CONEJO AL HORNO POSTRE	9 JUEVES VICHYSOISE BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	10 VIERNES RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS DE SETAS POSTRE
13 LUNES BONIATO ASADO LACÓN A LA GALLEGA POSTRE	14 MARTES COLIRROZ AL CURRY BESUGO AL HORNO POSTRE	15 MIÉRCOLES CREMA DE ESPARRAGOS PULPO A LA BRASA POSTRE	16 JUEVES ESCALIVADA HAMBURGUESA DE LENTEJAS POSTRE	17 VIERNES COCA INTEGRAL DE CHAMPIÑONES, QUESO Y TOMATITOS CHERRY POSTRE
20 LUNES HABITAS SALTEADAS CON JAMON CORDERO GUISADO POSTRE	21 MARTES ROMANESCU CON PASAS LANGOSTINOS COCIDOS CON SALSAS AMERICANA POSTRE	22 MIÉRCOLES PATATAS A LA MARINERA REDONDO DE TERNERA POSTRE	23 JUEVES SOPA JULIANA TRUCHA A LA PLANCHA CON TOMILLO Y LIMÓN POSTRE	24 VIERNES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE
27 LUNES ARROZ CALDOSO PALOMETA EN ADOBO POSTRE	28 MARTES GAZPACHO SECRETO A LA PLANCHA POSTRE	29 MIÉRCOLES ENSALADA WALDOF MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	30 JUEVES ENSALADA JAPONESA DE PEPINO ALBÓNDIGAS DE ZANAHORIA Y AVENA POSTRE	

**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA
QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS
NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA
ADOLESCENCIA.**

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE ABRIL

FRUTAS: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CEBOLLETA, COLIFLOR, COL DE BRUSELAS, ESCAROLA, ESPÁRRAGOS VERDES, ESPINACAS, LECHUGA, HABA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, ROMANESCU, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA