

C. LAGOMAR (INFANTIL 0-3 AÑOS)

Febrero - 2020

LUNES

3

811 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

FIDEUA CON POLLO
PALOMETA A LA ANDALUZA CON MAHONESA DE LIMON
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

741 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 15

SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
RODAJA DE CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

17

719 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 5

CODITOS DE PASTA CON Salsa DE TOMATE
PALOMETA ADOBADA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

844 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
ALBÓNDIGAS EN Salsa DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

4

616 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

11

682 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON Salsa ALLA NORMA
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

18

759 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 52 G.: 4

JORNADA PROTEINA VEGETAL
CREMA DE PATATAS, ZANAHORIAS Y ESPÁRRAGOS
HAMBURGUESA VEGETAL CON Salsa DE CEBOLLA CARAMELIZADA
MAÍZ Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

25

673 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 10

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DE SABOR

MIÉRCOLES

5

779 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 45 G.: 12

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
PATATA GAJO
YOGUR DE SABOR

12

663 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

693 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON PAPAS DADO VAPOR Y AJILIMOJILI DE OLIVA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR DE SABOR

26

838 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

RECETA TALLERES SCOLAREST
MACARRONES CON Salsa DE QUESO
SALMON EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE Y TOMATE
ZUMO DE NARANJA NATURAL

JUEVES

6

884 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
RAGOUT DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

13

778 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
ATÚN ENCEBOLLADO
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA DE TEMPORADA

20

523 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON
CREMA DE GUISANTES Y MENTA CON CRUTONS DE CENTENO
TALLARINES DE MERLUZA CON Salsa BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

27

663 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

7

724 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 30 G.: 4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

14

760 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
MOUSSE NATURAL

21

799 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 39 G.: 8

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ DE LA SARDINA
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA CASERA

28

NO LECTIVO





TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"Comer una vez al día
en familia ayuda a prevenir
la anorexia y la bulimia"

COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



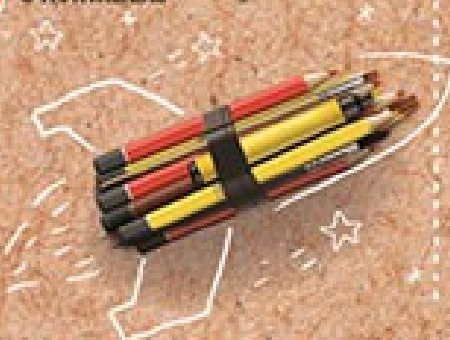
PAN, CEREALES
O DERIVADOS



LECHE O
DERIVADOS



FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS



RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) O
VERDURAS ($\geq 2R$)



ACEITE
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,
CUSCÚS Y OTROS CEREALES
(1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y
LEGUMINOSAS ($\geq 2R$)

HIERBAS, ESPECIES, AJÓ
CEBOLLA

FUENTE: IEMED. R= RACIÓN

SEMANAL

PATATAS ($\leq 3R$)

CARNE ROJA ($< 2R$)

CARNES PROCESADAS ($< 1R$)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO ($> 2R$)

HUEVOS (2-4R)

DULCES ($\leq 2R$)

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO...

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEO

PODEMOS CENAR...

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE MAGRA
LÁCTEO O FRUTA
FRUTA

NOTAS