

C. LAGOMAR (INFANTIL 0-3 AÑOS)

Febrero - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 811 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

FIDEUA CON POLLO
PALOMETA A LA ANDALUZA CON MAHONESA DE LIMÓN
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

4 616 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

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

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

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

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

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

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

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

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

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 CARMELIZADA
MAÍZ Y TOMATE
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, JUDÍA BROTE Y ZANAHORIA
YOGUR DE SABOR

20 523 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

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

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

25 673 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 10

CREMA DE ESPINACAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DE SABOR

26 838 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

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

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

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)



1 AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS ($\geq 2R$)



2 ACEITE DE OLIVA



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

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)
FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)
LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS ($\geq 2R$)
HIERBAS, ESPECIES, AJO, CEBOLLA
FUENTE: IFMED. 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



1 AGUA



2 ACEITE DE OLIVA



3 VEGETALES crudos o cocinados



4 FRUTAS O LÁCTEOS



5 HIDRATOS DE CARBONO



6 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