

MENU MARS 2019

Les Kcal exposés dans ce menu sont ceux recommandés pour les enfants de 3 à 8 ans. La contribution énergétique des enfants de 9 à 13 ans est obtenue en augmentant la ration en fonction des quantités indiquées dans le programme de contrôle de la nutrition du Centre.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Crème de carottes Côtelettes de dinde « à la plancha » avec des champignons 608kcal
4 Lentilles avec du riz Faux-filet de porc "à la plancha" avec de la salade" 612kcal	5 Chou-fleur gratinée avec béchamel Merlu à la sauce « marinière » 609kcal	6 Pâte avec "chistorra" Poulet pané avec de la salade 616kcal	7 Salade complète avec de la tomate et du maïs Riz avec de la tomate et des œufs au plat 618kcal	8 Pommes de terre avec des côtelettes Anchois fraîches avec courgettes « à la plancha » 608kcal
11 Macaroni à la crème Omelettes variés avec de la salade 608kcal	12 Crème de courgette Espadon à la sauce tartare et de la salade 612kcal	13 Soupe Boulettes avec de la tomate 09kcal	14 Salade complète avec de la tomate et du maïs Paella 609kcal	15 Pois-chiches avec des légumes Dinde avec de la sauce avec des frites 613kcal
18 Soupe Œufs farcis et de la salade 601kcal	19 Haricots blancs Échine avec des tomates cherry 617kcal	20 Macaroni carbonari Bâtons de merlu avec de la salade 612kcal	21 Salade complète avec de la tomate et du maïs Riz noir avec des calmars 609kcal	22 Blettes avec des pommes de terre Saumon « à la plancha » en sauce d'anchois 617kcal
25 FERIÉ	26 Haricots verts Hamburger d'Aïsa avec des frites 612kcal	27 Soupe Merlu en sauce verte avec de la salade 608kcal	28 Salade complète avec de la tomate et du maïs Riz trois délices 609kcal	29 Cannelloni farcis d'épinards Ailes de poulet avec des pommes de terre "panaderas" 618kcal

MENÚ MARZO 2019

Las Kcal que se exponen en este menú son las recomendadas para niños en una franja de edad de entre 3 y 8 años. El aporte energético para los niños de entre 9 y 13 años se consigue aumentando la ración de acuerdo con las cantidades indicadas en el Programa de Control Nutricional del Centro.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Crema de zanahorias Chuletas de pavo a la plancha con champiñones 608kcal
4 Lentejas con arroz Solomillo de cerdo a la plancha ensalada 612kcal	5 Coliflor gratinada con besamel Merluza a la marinera 609kcal	6 Espirales de pasta con chistorra Pechugas de pollo empanadas con ensalada 616kcal	7 Ensalada completa de lechuga, tomate y maíz Arroz con tomate y huevo 618kcal	8 Patatas con costilla Anchoas frescas con calabacín a la plancha 608kcal
11 Macarrones a la crema Tortillas variadas con ensalada 608kcal	12 Crema de calabacín Emperador con salsa tártara y ensalada 612kcal	13 Sopa de fideos Albóndigas con tomate 609kcal	14 Ensalada completa de lechuga, tomate y maíz Paella mixta 609kcal	15 Garbanzos con verduras Redondo de pavo con salsa con patatitas en dados 613kcal
18 Sopa de cocido Huevos rellenos y ensalada 601kcal	19 Judías blancas Librillos de lomo con tomates cherry 617kcal	20 Macarrones carbonara Varitas de merluza con ensalada 612kcal	21 Ensalada completa de lechuga, tomate y maíz Arroz negro con calamares 609kcal	22 Acelgas con patatas Salmón a la plancha con salsa de anchoas 617kcal
25 FESTIVO	26 Judías verdes Hamburguesas de Aisa con patatas fritas 612kcal	27 Sopa de fideos Merluza en salsa verde con ensalada 608kcal	28 Ensalada completa de lechuga, tomate y maíz Arroz tres delicias 609kcal	29 Canelones de espinacas Alitas de pollo con patatas panaderas 618kcal

El postre será fruta fresca y del tiempo, excepto el viernes, que se servirá un producto lácteo (yogurt, natillas,...).

Diariamente se sirve una ración de 40 gr. de pan por comensal (como mínimo)

La comida debe aportar entre el 30-35% de las necesidades energéticas:

Sexo	Edad en años	Energía Kcal / día	35% energía kcal/día
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725

COMPLEMENTACIÓN DIARIA DEL MENÚ ESCOLAR

DESAYUNO:

Admite una oferta variada de Alimentos. Debe incluir:

- Un lácteo: leche, yogurt, queso fresco...
- Un alimento rico en hidratos de carbono complejos: pan, cereales, tostadas, galletas...
- Fruta
- Una grasa de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina...
- En ocasiones jamón o algún tipo de fiambre

MEDIA MAÑANA:

Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el desayuno:

- Una pieza de fruta
- Un yogurt
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico (por ej. un bocadillo pequeño de pan con queso)

MERIENDA:

La merienda no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena. Puede incluir:

- Un lácteo
- Fruta natural
- Bocadillo

CENA:

La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa, verduras o ensaladas y como complemento carnes, y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Un complemento importante serán los huevos, ya que en el menú de la comida solo se dan ocasionalmente.

Postre: fruta o lácteos.