

# MENÚ ENERO 2020

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  |
|---|---|--|--|--|
|   | <p>7<br/>Pasta a la carbonara<br/>Albóndigas con salsa de<br/>tomate</p> <p>607kcal</p>                         | <p>8<br/>Ensalada completa de<br/>lechuga, tomate y maíz<br/>Arroz blanco con tomate<br/>y huevo frito</p> <p>618kcal</p>  | <p>9<br/>Crema de calabacín<br/>Merluza en salsa verde</p> <p>608kcal</p>                                      | <p>10<br/>Garbanzos con verduras<br/>Pechugas de pollo<br/>empanadas con ensalada</p> <p>612kcal</p> |
| <p>13<br/>Lentejas a la jardinera<br/>Varitas de merluza con<br/>ensalada</p> <p>607kcal</p>    | <p>14<br/>Sopa de fideos<br/>Librillos de lomo con<br/>tomatitos cherry</p> <p>616kcal</p>                      | <p>15<br/>Ensalada completa de<br/>lechuga, tomate, maíz y<br/>huevo<br/>Paella mixta</p> <p>609kcal</p>                   | <p>16<br/>Judías verdes con patatas<br/>Salmón al horno con<br/>ensalada</p> <p>612kcal</p>                    | <p>17<br/>Macarrones a la boloñesa<br/>Huevos rellenos</p> <p>615kcal</p>                            |
| <p>20<br/>Canelones de carne<br/>Colas de rape a la<br/>marinera</p> <p>608kcal</p>             | <p>21<br/>Acelgas con patatas<br/>Salchichas al vino blanco<br/>con ensalada</p> <p>612kcal</p>                 | <p>22<br/>Ensalada completa de<br/>lechuga, tomate y maíz<br/>Arroz blanco con tomate<br/>y huevo frito</p> <p>618kcal</p> | <p>23<br/>Judías blancas con chorizo<br/>Bacalao en tempura con<br/>verduritas a la plancha</p> <p>616kcal</p> | <p>24<br/>Sopa de bolitas<br/>Pollo asado con patatas<br/>panaderas</p> <p>612kcal</p>               |
| <p>27<br/>Espaguetis con chistorra<br/>Merluza a la plancha con<br/>ensalada</p> <p>616kcal</p> | <p>28<br/>Coliflor gratinada con<br/>besamel<br/>Hamburguesas de Aísa<br/>con patatas fritas</p> <p>617kcal</p> | <p>29<br/>Ensalada completa de<br/>lechuga, tomate y maíz<br/>Arroz blanco con<br/>calamares en salsa</p> <p>618kcal</p>   | <p>30<br/>Crema de puerros<br/>Redondo de pavo en salsa</p> <p>602kcal</p>                                     | <p>31<br/>Patatas a la riojana<br/>Emperador con salsa<br/>tártara</p> <p>615kcal</p>                |

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.