



MAYO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>4 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3</p>	<p>5</p> <p>VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO GUISADO + ENSALADA (tomate y maíz) YOGUR</p> <p>KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4</p>	<p>7</p> <p>PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 426 PR: 16 HC: 59 GR: 14</p>	<p>8</p> <p>COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo. FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 433 PR: 22 HC: 72 GR: 7</p>
<p>11</p> <p>PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes) MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 402 PR: 36 HC: 61 GR: 5</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (calabaza, pimiento verde, puerro) YOGUR</p> <p>KCAL: 397 PR: 22 HC: 58 GR: 9</p>	<p>13 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3</p>	<p>14</p> <p>PASTA CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE CALABAZA + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 473 PR: 18 HC: 75 GR: 12</p>	<p>15</p> <p>FESTIVO</p>
<p>18</p> <p>PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 415 PR: 29 HC: 61 GR: 4</p>	<p>19</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR</p> <p>KCAL: 436 PR: 46 HC: 71 GR: 16</p>	<p>20 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 384 PR: 19 HC: 78 GR: 4</p>	<p>21</p> <p>PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla) TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17</p>	<p>22</p> <p>GUISO DE PATATAS CON RAGOUT DE TERNERA Y VERDURAS (zanahoria, cebolla, guisantes) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 365 PR: 21 HC: 45 GR: 12</p>
<p>25</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO con ARROZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) POLLO ESTOFADO YOGUR</p> <p>KCAL: 409 PR: 32 HC: 35 GR: 11</p>	<p>27 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>GARBANZOS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 422 PR: 24 HC: 65 GR: 9</p>	<p>28</p> <p>PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) TORTILLA DE QUESO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13</p>	<p>29</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA CINTA DE LOMO CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 425 PR: 23 HC: 64 GR: 12</p>

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, fresa, mandarina, naranja, aguacate, fresa y fresón. Espinaca, endivia, puerro, espárrago, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, calabaza, habas, guisante, escarola, romanesco, champiñón, setas.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C
COMIDA	CENA				
L + V	P/A + V				

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogur siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales. Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox. 200 grs. Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.

