



	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1ª SEMANA	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y SARDINILLA FRUTA Y PAN	588 Kcal 13,9%P 28%L 58,1%HC	LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA PESCADO REBOZADO FRUTA Y PAN	595 Kcal 18,1%P 27,7%L 54,2%HC	PASTA CON TOMATE TORTILLA CON PAVO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN	641 Kcal 13,7%P 38,3%L 47,9%HC	CREMA DE CALABAZA Y BATATA PESCADO AL HORNO ENSALADA DE MAIZ Y PEPINO FRUTA Y PAN	540 Kcal 16,6%P 23,5%L 59,9%HC	JUDIAS VERDES CON PATATA Y TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSAS FRUTA Y PAN	465 Kcal 17,1%P 31,1%L 51,2%HC
2ª SEMANA	CARNE DE TERNERA GUISADA CON MENESTRA Y PATATAS ENSALADA DE ATÚN Y MAIZ FRUTA Y PAN	712 Kcal 15,9%P 37,7%L 46,4%HC	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATA PESCADO EN SALSAS VERDE FRUTA Y PAN	581 Kcal 16,9%P 21,1%L 62%HC	ARROZ CON TOMATE TORTILLA CON JAMÓN YORK FRUTA Y PAN	564 Kcal 12,3 %P 33,2%L 54,5%HC	CREMA DE CALABACÍN PESCADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y AGUACATE FRUTA Y PAN	515 Kcal 15,9%P 33,6%L 50,5%HC	SOPA DE AVE CON PASTA CROQUETAS CASERAS DE POLLO FRUTA Y PAN	565 Kcal 12,3%P 30,4%L 57,3%HC
3ª SEMANA	PAELLA DE PESCADO CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA Y PAN	522 Kcal 11,6%P 26,4%L 62,1%HC	LENTEJAS CON VERDURAS Y PATATA FILETE DE POLLO EMPANADO FRUTA Y PAN	676 Kcal 17,6%P 27,2%L 55,2%HC	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y PAN	512 Kcal 12,9 %P 29,4%L 57,7%HC	COLIFLOR CON PATATA ALIÑADA PESCADO EN SALSAS ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA Y PAN	538 Kcal 17,8%P 27%L 55,7%HC	SOPA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA Y PAN	532 Kcal 16,6%P 35,6%L 47,8%HC
4ª SEMANA	PATATAS CON PESCADO Y VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA Y PAN	457 Kcal 17,2%P 27%L 54,8%HC	COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA Y PAN	470 Kcal 18,3%P 24%L 57,7 %HC	ARROZ TRES DELICIAS (pavo,zanahoria,guisantes) TORTILLA DE PATATA FRUTA Y PAN	571Kcal 13%P 25%L 61,9%HC	BROCOLI REHOGADO CON PATATA CROQUETAS CASERAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN FRUTA Y PAN	532 Kcal 14,4%P 36%L 49,5%HC	SOPA DE PESCADO CON PASTA ROTI DE PAVO EN SALSAS FRUTA Y PAN	577 Kcal 17,9%P 26,2%L 55,9%HC
5ª SEMANA	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTAY PAN	621 Kcal 14,9%P 33,7%L 51,3%HC	GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PESCADO AL HORNO FRUTA Y PAN	599Kcal 16,4 %P 21,6%L 62%HC	PASTA DE VERDURAS CON TOMATE TORTILLA CON JAMON SERRANO CON CALABACIN FRUTA Y PAN	594 Kcal 14,9%P 36,1%L 49,2%HC	PURE DE VERDURAS PESCADO REBOZADO ENSALADA DE MAIZ Y TOMATE FRUTA, YOGUR Y PAN	543 Kcal 13,2%P 38,2%L 48,5%HC	SOPA DE AVE CON FIDEOS FILETE DE POLLO EMPANADO Y ENSALADA DE TOMATE FRUTA Y PAN	552 Kcal 18,3%P 33,6%L 48,2%HC

Todos los menús van acompañados de una porción de pan blanco y agua.

Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos.

Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 1 a 3 años, requerimientos de energía: 1.250 kcal/día.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado o por ajuste al calendario mensual; fiestas, vacaciones, días no lectivos.

NOTA IMPORTANTE: los niños con edades comprendidas entre -18 meses a 3 años-, que aún no toman alimentos enteros, se les sirve puré de "bebés" que alternan con el segundo plato del menú, para que comiencen a comer sin triturar.

Existe un listado de alérgenos de las materias primas utilizadas en nuestras recetas a su disposición. Menú valorado por el equipo de nutrición de Quimicral, s.l.



RECOMENDACIONES DE CENA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1ª SEMANA	Quinoa con verduras Fruta	Brócoli gratinado Brocheta de fruta	Pescado blando al papillote Fruta	Menestra de verduras Fruta	Guisantes con zanahoria y huevo Fruta
2ª SEMANA	Hamburguesa de pescado con verdura Fruta	Crema de zanahoria y calabacín y pechuga de pavo Fruta	Cuscús con verduras y queso Fruta	Garbanzos con verduras Macedonia de fruta	Sticks de boniato asados con guacamole Fruta
3ª SEMANA	Mini pizzas de calabacín con tomate y queso Fruta	Croquetas caseras de pescado al horno con verduras asadas Fruta	Judías verdes con zanahoria y patata Fruta	Crema de calabacín con garbanzos Fruta	Pan integral con aguacate y huevo hilado Fruta
4ª SEMANA	Quiche de verduras Fruta	Pisto con pescado blanco Fruta	Crema de calabaza y puerro y ensalada con queso fresco Fruta	Ensalada de lentejas Fruta	Pescado blanco en salsa verde Fruta
5ª SEMANA	Tortilla de patata con champiñones Fruta	Pescado blanco al horno con calabaza Fruta	Crema de calabacín, guisantes y patata Fruta con queso fresco	Lentejas con verduras Fruta	Arroz con aguacate y atún Fruta

Lo importante de una alimentación es que sea equilibrada y variada. Jugar con texturas y tipos de elaboración (horno, papillote, plancha, ensaladas, cremas etc) para hacer los platos más atractivos a los más pequeños