

MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO		FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Tallarines con salchichas y tomate (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Bacalao con champiñones rehogados (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Judías verdes con zanahoria (Puede contener sulfitos) Hamburguesa con patatas fritas (Contiene soja, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Yogur (Contiene leche) / Fruta	Arroz con magro Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y brotes de soja (Contiene huevo, y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Puré de verduras (Puede contener sulfitos) Sajonia a la plancha con calabacín (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Alubias pintas estofadas (Puede contener soja, leche y sulfitos) Limanda con ensalada de lechuga y zanahoria (Contiene gluten, pescado y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Petit Suisse (Contiene leche) / Fruta
745Kcal 105g HC 35g P 18g L	635Kcal 72g HC 35g P 17g L	664Kcal 98g HC 22g P 28g L	632Kcal 670g HC 28g P 14g L	702Kcal 99g HC 50g P 11g L
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de puerro y calabacín (Puede contener sulfitos) Tortilla de patatas con tomate aliñado (Contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Macarrones carbonara (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Merluza a la plancha con pisto (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Yogur (Contiene leche) / Fruta	Brócoli rehogado (Puede contener sulfitos) Pollo asado con patatas fritas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Sopa de cocido (Contiene gluten. Puede cont. huevo) Cocido completo: garbanzos, verdura, pollo, ternera, morcilla y chorizo (Contiene soja y leche) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Arroz 3 delicias (Contiene huevo, puede contener soja) Sepia con ensalada de lechuga y maíz (Contiene moluscos y gluten, puede cont. pescado, crustáceos, y huevo) Pan (Contiene gluten), agua y Natillas de chocolate (Contiene leche) / Fruta
780Kcal 76g HC 20g P 25g P	785Kcal 91g HC 43g P 27g L	620Kcal 72g HC 34g P 21g L	785Kcal 46g P 75g HC 32g L	698Kcal 100g HC 35g P 13g L
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabaza y zanahoria (Puede contener sulfitos) Lasaña (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Sopa de picadillo (Contiene gluten. Puede cont. huevo) Salmón y guisantes con jamón (Contiene pescado, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Flan de vainilla (Contiene leche) / Fruta	Arroz con tomate Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria (Contiene gluten, leche y sulfitos, puede cont. moluscos, crustáceos y soja) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Crema de calabacín (Puede contener sulfitos) Albóndigas a la jardinera con patatas fritas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta	Lentejas con verduras y chorizo (Puede contener sulfitos) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y brotes de soja (Contiene gluten y pescado, puede cont. moluscos, crustáceos, soja, huevo y apio) Pan (Contiene gluten), agua y Yogur (Contiene leche) / Fruta
641Kcal 91g HC 29g P 19g L	784Kcal 113g HC 57g P 28g L	671Kcal 92g HC 17g P 17g L	763Kcal 94g P 34g L	632Kcal 74g HC 26g P 20g L
LUNES 31				
Crema de verduras (Puede contener sulfitos) Croquetas con ensalada de lechuga y tomate (Contiene gluten, huevo, leche y soja, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta				
621Kcal 93g HC 16g P 12g L				

MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2022

MENÚ BASAL SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011, SE REALIZAN ADAPTACIONES A DIETAS ESPECIALES

10 consejos para una alimentación sana y equilibrada en la infancia.



- ☞ Comer es divertido, que disfruten de ese momento.
- ☞ La variedad es la base de una buena alimentación.
- ☞ Las frutas o las verduras, deben estar presentes en todas las comidas.
- ☞ Reduce el consumo de carne (sobre todo magra) y de sal.
- ☞ El agua también forma parte de su alimentación.
- ☞ Aumenta en consumo de pescado, tanto blanco como azul
- ☞ No usar la comida como castigo o como premio.
- ☞ Realizar entre 5 y 6 comidas al día, evitando el picoteo.
- ☞ Reduce o elimina los alimentos preparados o precocinados.
- ☞ Involucra a tus hijos en la compra y en la cocina.



SUPERPADRES.COM

Imágenes
Educativas

CAUDE