

Menú

Ordinary menu

M
A
R
C
HM
A
R
C
H

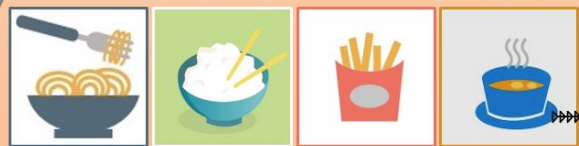
<p>LUNES Monday 5</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS <i>Fried rice</i></p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA <i>Veal meatballs with vegetables</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 477 Prot. 19 Lip. 22,8 H. Carb. 49,7</p>	<p>MARTES Tuesday 6</p> <p>JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i></p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN <i>Lemon roast chicken</i></p> <p>LÁCTEO / DAIRY</p> <p>Kcal. 533 Prot. 31,5 Lip. 23,9 H. Carb. 40,2</p>	<p>MIÉRCOLES Wednesday 7</p> <p>SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i></p> <p>COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i></p> <p>GELATINA / JELLY</p> <p>Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2</p>	<p>JUEVES Thursday 1</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i></p> <p>FILETE DE ATUN AL HORNO CON PICADILLO DE TOMATE <i>Roast tuna fillet with minced tomato</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 617 Prot. 30,5 Lip. 41,6 H. Carb. 43,9</p>	<p>VIERNES Friday 2</p> <p>MACARRONES POMODORO <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i></p> <p>LÁCTEO / DAIRY</p> <p>Kcal. 422 Prot. 19,5 Lip. 30,6 H. Carb. 84,6</p>
<p>LUNES Monday 12</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN <i>Green peas sauteed with ham</i></p> <p>POLLO CON PATATAS AL HORNO <i>Roast chicken with potatoes</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 572 Prot. 47,7 Lip. 30,3 H. Carb. 23,9</p>	<p>MARTES Tuesday 13</p> <p>SOPA DE LETRAS <i>Pasta soup</i></p> <p>RAGUT DE TERNERA A LA JARDINERA <i>Veal ragout with vegetables</i></p> <p>LÁCTEO / DAIRY</p> <p>Kcal. 392 Prot. 19,1 Lip. 49 H. Carb. 13</p>	<p>MIÉRCOLES Wednesday 14</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS <i>Lentils stew</i></p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON MAIZ Y ZANAHORIA <i>Spanish omelette with corn and carrot salad</i></p> <p>GELATINA / JELLY</p> <p>Kcal. 669 Prot. 31,7 Lip. 53,6 H. Carb. 14,7</p>	<p>JUEVES Thursday 8</p> <p>CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i></p> <p>MAGRO GUISADO CON PATATITAS <i>Pork stew with potatoes</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 559 Prot. 30,2 Lip. 37,1 H. Carb. 38,1</p>	<p>VIERNES Friday 9</p> <p>MARMITAKO <i>Tuna and potatoes stew</i></p> <p>HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA <i>Villarroy eggs with salad</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 544 Prot. 22,9 Lip. 28,4 H. Carb. 52,5</p>
<p>LUNES Monday 19</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA <i>Potato and sausages stew</i></p> <p>DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 593 Prot. 18,8 Lip. 38,8 H. Carb. 50,2</p>	<p>MARTES Tuesday 20</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i></p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA <i>Chicken burger with salad</i></p> <p>LÁCTEO / DAIRY</p> <p>Kcal. 571 Prot. 17,3 Lip. 37 H. Carb. 36,5</p>	<p>MIÉRCOLES Wednesday 21</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DIA DE LA COM. DE MADRID</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>LECHE FRITA</p> <p>Kcal. 532 Prot. 23,1 Lip. 20,5 H. Carb. 75,1</p>	<p>JUEVES Thursday 15</p> <p>ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA <i>Frankfurters with salad</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 605 Prot. 20,2 Lip. 38,2 H. Carb. 51,1</p>	<p>VIERNES Friday 16</p> <p>CREMA DE CALABACÍN <i>Courgette cream</i></p> <p>RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 485 Prot. 20 Lip. 25,8 H. Carb. 27,3</p>
<p>LUNES Monday 19</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA <i>Potato and sausages stew</i></p> <p>DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 593 Prot. 18,8 Lip. 38,8 H. Carb. 50,2</p>	<p>MARTES Tuesday 20</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i></p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA <i>Chicken burger with salad</i></p> <p>LÁCTEO / DAIRY</p> <p>Kcal. 571 Prot. 17,3 Lip. 37 H. Carb. 36,5</p>	<p>MIÉRCOLES Wednesday 21</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DIA DE LA COM. DE MADRID</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>LECHE FRITA</p> <p>Kcal. 532 Prot. 23,1 Lip. 20,5 H. Carb. 75,1</p>	<p>JUEVES Thursday 22</p> <p>TORTELLINIS CON TOMATE <i>Tortellinis with tomato sauce</i></p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i></p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 550 Prot. 22,8 Lip. 19,1 H. Carb. 58,4</p>	<p>VIERNES Friday 23</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>

Recomendaciones Cenas

Si hemos comido:

Podemos cenar:

Pasta arroz Patatas Legumbre



podemos

cenar

Verduras hortalizas crudas



Verduras



podemos

cenar

Pasta



arroz



Patatas



carne



podemos

cenar

Pescado



Huevo



Pescado



podemos

cenar

carne



Huevo



Huevo



podemos

cenar

Pescado



carne



Fruta



podemos

cenar

Yogur



Fruta



Yogur



podemos

cenar

Fruta



Fresas, más vitamina C, para los niños:

Las fresas, como otras frutas, son alimentos indispensables en nuestra alimentación. Aportan poca energía, son ricas en fibra, en vitaminas y minerales, y poseen fitonutrientes que nos

protegen frente a enfermedades.

El consumo de, por lo menos, 5 raciones de fruta al día, contribuye a que los niños tengan una alimentación equilibrada. Las fresas poseen más vitamina C que la naranja! Además, contiene ácido fólico, cuyo consumo es indispensable durante el embarazo. Entre todos los minerales que poseen las fresas, se destacan el hierro, calcio, yodo y fósforo. Además, son una buena fuente de fibra por lo que facilita el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento en los pequeños. Aparte de comer la fruta, los niños también las pueden comer preparadas en batidos, mousses o helados.

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.