



# ESCUELA INFANTIL

## FEBRERO 2019



				VIERNES 1	KCAL	973	
				<b>ARROZ CON TOMATE DELICIAS DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA O YOGUR PAN</b>	HIDRATOS DE CARBONO	134	
					PROTEÍNAS	37	
					LÍPIDOS	32	
					KCAL	899	
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	HIDRATOS DE CARBONO	105	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA O YOGUR PAN	CODITOS CON VERDURAS FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS GUIADAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA DE PATATA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICA FILETE DE PAVO EN SALSA DE TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA O YOGUR PAN	PROTEÍNAS	39	
				LÍPIDOS	33		
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	KCAL	897	
ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, huevo, jamón) FILETE DE LENGUADINA CON VERDURAS FRUTA O YOGUR PAN	GUIZO DE PATATAS CON PESCADO LOMO DE SAJONIA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	JUDÍAS BLANCAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CROQUETAS DE LA ABUELA Y EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE VERDURAS ( con patata, zanahoria, calabacín y calabaza) FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑÓN FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	100	
				PROTEÍNAS	38		
				LÍPIDOS	35		
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 262	KCAL	906	
MACARRONES CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria y calabaza) HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	PATATAS CON COSTILLAS LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO ( con fideos ) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN	HIDRATOS DE CARBONO	115	
				PROTEÍNAS	37		
				LÍPIDOS	34		
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28			KCAL	886
GUISANTES REAHOGADOS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	TALLARINES BOLOÑESA ( con carne picada ) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) LOMO DE SAJONIA EN SALSA FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO FINGER DE POLLO CON PATATAS FRUTA O YOGUR PAN			HIDRATOS DE CARBONO	107
						PROTEÍNAS	33
						LÍPIDOS	36

## RECOMENDACIONES MENÚ ESCOLAR

La norma o recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo sobre ingestas diarias de energía y nutrientes para niños de 1 a 4 años.

Los valores medios de energía y nutrientes que aporta el menú mensual.

Los porcentajes de energía y nutrientes que aporta el menú escolar mensual en relación a la recomendación del Ministerio de Sanidad y Consumo.

El menú servido en el comedor del Colegio Helicón es **completo** al aportar, al menos, entre un 30 y un 40% de las necesidades nutricionales recomendadas para todo el día.

Para que la alimentación de los escolares sea adecuada deben cumplirse las siguientes recomendaciones:

2-4 raciones diarias de leche, yogur y queso.

3-4 raciones semanales de carnes.

3-4 raciones semanales de pescados.

3-4 raciones semanales de huevos.

4-6 raciones diarias de pan, cereales integrales, arroz, pasta y patatas.

2-4 raciones semanales de legumbres.

2-4 piezas de fruta al día.

3-4 raciones al día de verduras u hortalizas.

Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

La cena debe ser similar a la comida sin repetir los grupos de alimentos. Debe aportar el 30% de las necesidades energéticas diarias.

Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.

Cualquier información sobre alérgenos será facilitada por el Jefe de Cocina

## FEBRERO 2019 ESCUELA INFANTIL

