



Menú temporada primavera-verano Comidas



Lunes	Crema fría de calabacín y manzana Revuelto de huevo ECO con gambas (3,8) Fruta, pan integral (2) y agua	Martes	Ensaladilla rusa (5,8) Merluza al horno con <i>patatas a lo pobre</i> (9) Fruta, pan integral (2) y agua	Miércoles	Ensalada de pepino (5) Lasaña casera de pollo (2) Fruta, pan integral (2) y agua	Jueves	Salmorejo (2,5) Potaje de entejas con verduras Fruta, pan integral (2) y agua	Viernes	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz (5) <i>Salmón a la plancha con patatas</i> Yogur (7), pan integral (2) y agua
Lunes	Crema templada de zanahoria Tortilla ECO francesa con guarnición de tomate (8) Fruta, pan integral (2) y agua	Martes	Ensalada de zanahoria y tomate (5) Bacalao con tomate con guarnición de verduras (9) Fruta, pan integral (2) y agua	Miércoles	Ensalada con bonito Arroz al horno Fruta, pan integral (2) y agua	Jueves	Ensalada con fruta de temporada (5) Potaje de garbanzos con verduras de temporada Fruta, pan integral (2) y agua	Viernes	<i>Sopa con estrellitas</i> Guiso de ternera con verduras Yogur (7), pan integral (2) y agua
Lunes	Vichyssoise (7) Tortilla ECO de patatas (8) Fruta, pan integral (2) y agua	Martes	Ensalada con fruta de temporada (5) Merluza en salsa verde con cous cous (9, 2) Fruta, pan integral (2) y agua	Miércoles	Hervido valenciano Rollito de jamón y queso Fruta, pan integral (2) y agua	Jueves	Ensalada capresse (5,7) Potaje de alubias con verduras Fruta, pan integral (2) y agua	Viernes	<i>Sopa con fideos</i> <i>Albóndigas en salsa de verduras</i> Yogur (7), pan integral (2) y agua
Lunes	Crema de brócoli Tortilla ECO de calabacín (8) Fruta, pan integral (2) y agua	Martes	Ensalada de cebolla, zanahoria y tomate (5) <i>Arroz caldoso de pescado y marisco</i> Fruta, pan integral (2) y agua	Miércoles	Ensalada con aceitunas (5) Pasta INTEGRAL con salsa boloñesa de ternera (2,5) Fruta, pan integral (2) y agua	Jueves	Gazpacho (5) Potaje de lentejas con verduras Fruta, pan integral (2) y agua	Viernes	<i>Ensalada con huevo duro</i> Bacalao al horno con <i>patatas asadas</i> (9) Yogur (7), pan integral (2) y agua
Lunes	Ensalada con cebolla y zanahoria (5) <i>Arroz a la cubana con huevo a la plancha ECO</i> Fruta, pan integral (2) y agua	Martes	Ensalada de tomate (5) <i>Guiso de salmón con verduras</i> Fruta, pan integral (2) y agua	Miércoles	Crema de calabaza Pechuga de pollo al limón Fruta, pan integral (2) y agua	Jueves	Ensalada de pepino (5) Potaje de garbanzos con verduras de temporada Fruta, pan integral (2) y agua	Viernes	<i>Ensalada con bonito</i> Pasta INTEGRAL con gambas y setas (2,3) Yogur (7), pan integral (2) y agua

- El YOGUR es natural sin azúcar ni edulcorantes
- Fruta de TEMPORADA y ECO: sandía, melón, plátano, manzana, pera.
- Verduras de ECO TEMPORADA PRIMAVERA-VERANO: tomate, calabacín, judías verdes, cebolla, pimiento, calabaza, berenjena, brócoli, ajo, ajos tiernos, tomate, pepino, lechuga y zanahoria.



info@nuttralia.com |
www.nuttralia.com
Dietistas-Nutricionistas Nº Col CV00287- CV00288





ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011): 1. Cacahuètes, 2. Gluten, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Frutos de cáscara, 7. Leche o derivados, 8. Huevo, 9. Pescado, 10. Soja, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza y 14. Altramuces.

**Los platos marcados en cursiva faltan por declarar los alérgenos*



info@nuttralia.com |
www.nuttralia.com

Dietistas-Nutricionistas N° Col CV00287- CV00288



Menú temporada primavera-verano

Cenas



Lunes	Hamburguesa de ternera y verduras sobre puré de patatas Fruta de temporada	Martes	Crudités de verduras: zanahoria y pepino con hummus Fruta de temporada	Miércoles	Salmón al horno especiado con guarnición de cebolla y boniato Fruta de temporada	Jueves	Huevos al plato con pisto Fruta de temporada	Viernes	Quinoa salteada con verduritas Fruta de temporada
Lunes	Croquetas caseras de pescado, verduras y patatas Fruta de temporada	Martes	Hervido valenciano con trocitos de huevo duro Fruta de temporada	Miércoles	Crema de pepino Guisado de pollo con zanahoria Fruta de temporada	Jueves	Merluza al horno con brócoli al vapor con ajo y perejil Fruta de temporada	Viernes	Judías rehogadas con tomate y taquitos de jamón Fruta de temporada
Lunes	Lasaña de verduras Fruta de temporada	Martes	Cuscús con tiras de pollo y verduras verdes Fruta de temporada	Miércoles	Gazpacho Quiche de salmón con verduras Fruta de temporada	Jueves	Revuelto de calabacín y puerros Fruta de temporada	Viernes	Sopa fría de melón Tostada con tomate y aceite de oliva Fruta de temporada
Lunes	Ensalada de tomate y pepino Hamburguesa de garbanzos y verduras Fruta de temporada	Martes	Fajitas de pollo con pimiento y aguacate Fruta de temporada	Miércoles	Bacalao al vapor con puré de boniato y calabacín rallado Fruta de temporada	Jueves	Vichyssoise Montadito de tortilla francesa con tomate Fruta de temporada	Viernes	Ensalada de tomate y mozzarella Tostada de hummus de pimiento rojo Fruta de temporada
Lunes	Crema fría de calabacín Nuggets caseros de pollo con salsa de tomate y pimentón Fruta de temporada	Martes	Tostada con aguacate con guarnición de zanahorias rehogadas Fruta de temporada	Miércoles	Arroz con calabacín rallado y maíz dulce Fruta de temporada	Jueves	Merluza al horno con champiñones salpimentados	Viernes	Pizza casera con verduras y huevo Fruta de temporada

- Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta las comidas ofrecidas ese día en el menú escolar basándose en el PLATO SALUDABLE de Harvard: mitad del plato verduras, ¼ de proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres) y ¼ de HC (patata, arroz, pasta, cuscú, quinoa, etc).
- Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos a la hora de preparar la cena.
- Elegir elementos frescos y poco procesados .
- La bebida de preferencia siempre será el agua
- Utiliza Aceite de oliva virgen extra
- Puedes acompañar algunas de tus cenas con pan integral





Notas:

La cantidad de proteínas recomendada para niños y niñas de 12 meses a 3 años es de 13g/día. Esto corresponde aproximadamente a una cantidad diaria de: **30-35g de carne magra (pollo, pavo, becerra o cerdo) o de pescado blanco (merluza, rape, abadejo), 60-70g de legumbres cocidas o una unidad S o M de huevo.** Como que puede ser que a la comida del mediodía ya hayan cubierto la cantidad de proteínas con los alimentos de origen animal tipo carne, pescado o huevo, recomendamos que en las cenas se escogen más verduras, legumbres y cereales tipos pan, patata, arroz, pasta, quinoa, etc. o le dan la mitad de la cantidad de carne, pescado o huevo.

- 6-12 meses: se tiene que tener en cuenta el consumo de 500ml de leche materna, además de las cantidades de carne, pescado, huevos o legumbres para cubrir el requerimiento de proteicos diarios.
- 1- 3 años: se tiene que tener en cuenta el consumo de 250ml de leche de vaca, además de las cantidades de carne, pescado, huevos o legumbres para cubrir el requerimiento de proteicos diarios. Si no se toma leche de vaca ni materna, o bien si solo se sigue con leche materna (asumiendo 250 ml diarios de leche materna), las cantidades de legumbres, carne, pescado y huevos se podrían doblar.



info@nuttralia.com |
www.nuttralia.com

Dietistas-Nutricionistas N° Col CV00287- CV00288