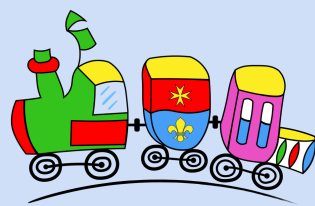


# MENÚ

MAYORES



E.I.M Almonazar

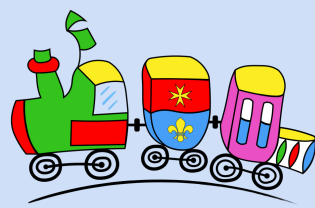


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	Pasta corta con salsa de tomate casera. Tortillitas de verduras. Fruta	Alboronía con garbanzos. Hamburguesa casera de merluza a la plancha con patatas cocidas. Fruta	Cous cous con verduras. Fiambre casero de pechuga de pollo con salsa de verduras. Fruta	Lentejas estofadas con arroz y verduras. Merluza con salsa de guisantes. Fruta	Crema de verduras verdes. Filetes de pollo empanado con brócoli. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:383 P:12,4 HC:68,7 L:6,7	Kcal:528 P:42,1 HC:70,7 L:15,1	Kcal:527 P:27,8 HC:84,2 L:9,9	Kcal:492 P:47,8 HC:64,1 L:5,5	Kcal:621 P:15,1 HC:59,3 L:35,1
<b>SEMANA 2</b>	Pasta corta con pisto casero. Merluza a la roteña. Fruta	Puchero de garbanzos con arroz. Pringá de pollo. Fruta	Patatas guisadas con ternera. Tortilla a la francesa con brócoli, zanahoria y coliflor. Fruta	Lentejas con verduras. Bastoncini caseros de merluza al horno. Fruta	Crema de zanahorias. Albondigón de pollo y pavo en salsa. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:459 P:43,9 HC:73,3 L:3,6	Kcal:503 P:28 HC:59,6 L:18	Kcal:530 P:23,8 HC:38,4 L:25,13	Kcal:345,11 P:14,83 HC:42,4 L:131,44	Kcal:228 P:22,4 HC:2 L:14,1
<b>SEMANA 3</b>	Pasta corta con salsa de tomate natural Merluza con salsa de puerros. Fruta	Cous cous con salsa marinera. Tortillitas de verduras. Fruta	Lentejas estofadas. Pechuga de pavo a la sevillana. Fruta	Sopa del puchero con fideos. Hamburguesa de merluza casera a la plancha con rodajas de tomate. Fruta	Crema de verduras variadas. Filetes de pollo en salsa castellana. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:609 P:38,7 HC:93,5 L:7,8	Kcal:347 P:16,9 HC:49,6 L:12,2	Kcal:532 P:34,7 HC:71,3 L:34,7	Kcal:286 P:30,5 HC:21,2 L:9,47	Kcal:392 P:5,2 HC:5,2 L:12,7
<b>SEMANA 4</b>	Pasta corta con verduras variadas. Guiso de merluza con guisantes. Fruta	Cous cous con verduras. Tortilla a la francesa con rodajas de calabacín a la plancha. Fruta	Patatas guisadas con ternera. Queso fresco. Fruta	Sopa maravilla a la jardinera con garbanzos. Merluza frita con ensalada de tomate. Fruta	Crema a la jardinera, Caldereta de pollo en salsa con champiñones. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:557 P:22,7 HC:103,1 L:3,9	Kcal:418 P:18,5 HC:39 L:21,7	Kcal:509 P:41,6 HC:63,2 L:50,7	Kcal:316 P:22 HC:31 L:11,1	Kcal:461 P:51,2 HC:2 L:25,6

Todos los días pan y fruta fresca de temporada.

# MENÚ

MAYORES



E.I.M Almonazar



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5	Pisto casero. Albóndigas de merluza en salsa. Fruta	Lentejas. Pechuga de pavo al ajillo. Fruta	Hummus. Merluza a la roteña. Fruta	Pasta corta con salsa de tomate casera. Tortillitas de verduras. Fruta	Crema de calabacines y zanahorias. Filetes de pechuga de pollo empanado con brócoli. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:530 P:35,7 HC:46,3 L:23,6	Kcal:307 P:36 HC: 39,5 L:1,4	Kcal:495 P:59,6 HC:41,5 L:11,1	Kcal:354 P:10,4 HC:56 L:24,3	Kcal:621 P:16,4 HC: 59,3 L:35,1
SEMANA 6	Sopa de arroz. Merluza en salsa de puerros. Fruta	Cocido completo. Pringá de pollo. Fruta	Patatas guisadas con ternera. Queso fresco con ensalada de tomate. Fruta	Pasta corta con salsa de verduras variadas. Tortilla a la francesa con rodajas de zanahoria. Fruta	Crema de judías verdes con patatas. Albóndigas de merluza en salsa. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:320 P:27,3 HC:29 L:11,6	Kcal:257 P:14,8 HC:103,6 L:5,3	Kcal:509 P:41,6 HC:63,2 L:50,7	Kcal:357 P:32,6 HC:43,2 L:30,4	Kcal:111 P:10,8 HC:12,6 L:2,2
SEMANA 7	Pasta corta con salsa de pisto casero. Tortillitas de verduras. Fruta	Lentejas estofadas con verduras. Merluza frita con ensalada de tomate. Fruta	Pasta corta con verduras variadas. Pollo en pepitoria. Fruta	Puchero con garbanzos y estrellitas. Merluza guisada con guisantes. Fruta	Crema de zanahorias. Guiso de albóndigas de pollo y pavo. Macedonia de frutas con yogurt natural
V.N.	Kcal:383 P:12,4 HC:68,7 L:6,7	Kcal:211 P:7,23 HC:3,94 L:2,1	Kcal:277 P:35 HC:37 L:30,4	Kcal:286 P:44,4 HC:74,3 L:8,9	Kcal:472 P:39 HC:61,8 L:8,9

Todos los días pan y fruta fresca de temporada.

# MENÚ

## RECOMENDACIONES



Es importante tener en cuenta lo que ha comido vuestro hij@ a lo largo del día para poder aportar en la cena los alimentos y nutrientes necesarios para complementar la dieta con las cantidades adecuadas y preparaciones de fácil digestión (vapor, hervido, horno, etc.)

Si al mediodía ha comido de primero...	Para cenar es recomendable...
Pasta, arroz, legumbres	Verduras
Verduras	Pasta, arroz, patata
Si al mediodía ha comido de Segundo...	Para cenar es recomendable...
Pescado	Carne o huevo
Carne o huevo	Pescado

**NOTA:** Si de postre ha tomado fruta, por la noche se puede ofrecer un lácteo para complementar las recomendaciones.



BLW (Baby Led weaning)

- Consúltanos cualquier duda.