La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ OCTUBRE

COMIDAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Lentejas a la jardinera (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Jamón cocido Fruta de temporada	Sopa de estrellitas (pasta y zanahoria) Huevo cocido Fruta de temporada	Guisado de patata (tomate y cebolla) Pescado blanco guisado con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
		309 Kcal; 1296 Kjul; 40g HC; 21g P; 7g G	**364 Kcal/ 1527 Kjul; 47g HC; 14g P; 13g G**	**315 Kcal/ 1321 Kjul; 29g HC; 15g P; 15g G**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con pollo y judías Huevo duro con tomate natural Yogur natural	Hervido valenciano Pescado blanco con cebolla y tomate Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con atún Fruta de temporada	NOU D´OCTUBRE	PUENTE
323 Kcal/ 1355 Kjul; 28g HC; 17g P; 16g G	**420 Kcal/ 1761 Kjul; 60g HC; 15g P; 13g G**	**437 Kcal/ 1833 Kjul; 59g HC; 16g P; 15g G**		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz blanco Pollo con salsa de verduras (zanahoria, pimiento, tomate y puerro) Yogur natural	Puré de calabacín y garbanzos (puerro y zanahoria) Pescado blanco Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada	Sopa a la jardinera (pasta integral, zanahoria, guisantes, tomate y pimiento) Pescado blanco con tomate Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias Huevo cocido Fruta de temporada
351 Kcal/ 1472 Kjul; 49g HC; 14g P; 11g G	**389 Kcal/ 1631 Kjul; 60g HC; 17g P; 9g G**	**431 Kcal/ 1808 Kjul; 59g HC; 14g P; 16g G**	**382 Kcal/ 1602 Kjul; 51g HC; 16g P; 12g G**	**370 Kcal/ 1552 Kjul; 44g HC; 18g P; 13g G**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Rollitos de York Fruta de temporada	Crema de calabacín (patata y cebolla) Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) Yogur natural	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, pimiento y judías verdes) Pescado blanco guisado Fruta de temporada	Sopa de pasta integral Cocido valenciano (patata, verduras, pollo y garbanzos) Fruta de temporada
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	**316 Kcal/ 1325 Kjul; 27g HC; 16g P; 16g G**	**433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g G**	**404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G**	**467 Kcal/ 1959 Kjul; 70g HC; 17g P; 13g G**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate y atún Sopa de estrellitas con huevo duro Fruta de temporada	Puré de calabaza y alubias (zanahoria y cebolla) Pescado blanco Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa de pollo Fruta de temporada	Estofado de lentejas (cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Taquitos de cerdo Fruta de temporada	Guiso de patata (tomate y cebolla) Merluza guisada con verduras (zanahoria, cebolla y tomate) Yogur natural
478 Kcal/ 2005 Kjul; 52g HC; 22g P; 20g G	**371 Kcal/ 1556 Kjul; 44g HC; 20g P; 12g G**	**431,5 Kcal/ 1810,1 Kjul; 48,7g HC; 25g P; 15,2g G**	**322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G**	**315 Kcal/ 1321 Kjul; 29g HC; 15g P; 15g G**

Observaciones:

Los menús están basados en el PLATO SALUDABLE de Harvard: ½ plato verduras; ¼ proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); ¼ HC (patatas, arroz, pasta, etc).
Todos los menús incluyen pan.
¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente!
Si desean cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en Secretaría" Gracias por su colaboración.

La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ OCTUBRE

ALÉRGENOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Puede contener trazas de:	Puede contener trazas de:	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Puede contener trazas		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Puede contener trazas de:	Puede contener trazas de:	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puede contener trazas de:		Puede contener trazas de:		Puede contener trazas de:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puede contener trazas de:				

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

Gluten, Proteínas de la leche, Huevos, Pescado, Frutos secos, Cacahuetes, Apio, Moluscos, Crustáceos, Altramuces, Soja, Sésamo, Mostaza, Sulfitos

A TENER EN CUENTA:

El pan que se sirve diariamente, contiene gluten.
Los días que se sirven postres lácteos, el postre contiene leche.
Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios.

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

La Paloma
centro de educación infantil

OCTUBRE

SUGERENCIA CENAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Salteado de gambas con espinacas Fruta .	Hamburguesa de pescado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Lomo a la plancha con ensalada de tomate y pepino Fruta
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Bacalao guisado con cebolla y guisantes Fruta	Revuelto de huevo con tomate, pimiento y berenjena Fruta	Dorada a la sal con endivia a la plancha Fruta	Filete de pollo a la plancha con menestra de verduras Fruta	Filete de ternera con verduras salteadas con salsa de soja Fruta
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Tortilla francesa con espencat Fruta	Wok de verduras con ternera a la plancha Fruta	Tortilla de champiñones con ensalada Fruta	Hamburguesa con berenjena asada Fruta	Rape a la marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Salmón al horno con cebolla y guisantes. Fruta.	Tortilla de patatas y calabacín. Fruta.	Solomillo de pollo a la plancha con brócoli al vapor. Fruta.	Cinta de lomo con menestra de verduras salteadas. Fruta.	Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Lomo guisado con tomate, pimiento y berenjena. Fruta	Tortilla de patatas con ensalada de tomate, pepino y zanahoria. Fruta.	Pescado blanco a la plancha con pimiento verde asado. Fruta.	Crema de verduras con queso fresco. Fruta.	Salteado de espinacas, piñones, pasas y gambas. Fruta.

Observaciones:

Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta los alimentos ingeridos en la comida.
Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos e hijas a la hora de preparar la cena.
Utilizar productos frescos y de temporada.
Puedes utilizar en tus cenas pan integral.

La bebida de preferencia siempre será el agua.
Utiliza aceite de Oliva Virgen Extra.

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

La Paloma
centro de educación infantil

MERIENDAS

Niños de 1 a 2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur natural	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Fruta de temporada	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Yogur natural

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

Gluten, Proteínas de la leche, Huevos, Pescado, Frutos secos, Cacahuetes, Apio, Moluscos, Crustáceos, Altramuces, Soja, Sésamo, Mostaza, Sulfitos

La leche será de vaca y entera, pudiéndose sustituir por otras variedades y tipologías.
La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva.

Contacto:
admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427

La Paloma
centro de educación infantil

MERIENDAS

Niños de 2 a 6 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con queso
	Avena: Galletas: Trazas de:		Avena: Galletas: Trazas de:	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con queso	NOU D´OCTUBRE	PUENTE
	Avena: Galletas: Trazas de:			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con queso
	Avena: Galletas: Trazas de:		Avena: Galletas: Trazas de:	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con queso	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con hummus de garbanzo
	Avena: Galletas: Trazas de:		Avena: Galletas: Trazas de:	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con galletas/ avena	Pan con aceite y sal	Vaso de leche con avena/ galletas	Pan con queso
	Avena: Galletas: Trazas de:		Avena: Galletas: Trazas de:	

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

Gluten, Proteínas de la leche, Huevos, Pescado, Frutos secos, Cacahuetes, Apio, Moluscos, Crustáceos, Altramuces, Soja, Sésamo, Mostaza, Sulfitos

La leche será de vaca y entera, pudiéndose sustituir por otras variedades y tipologías.
La bebida de preferencia siempre será el agua.
Se utiliza aceite de Oliva.

Contacto:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

Elaborado por ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista Nº Col. CODINUCOVA CV00427