La Paloma
centro de educación infantil

MENÚ DICIEMBRE

COMIDAS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de tomate Arroz a la cubana (con tomate, huevo duro y queso) Fruta de temporada	Puré de verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y patata) Pollo cocinado Fruta de temporada	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
383 Kcal/ 1606 Kjul; 47g HC; 10g P; 17g G	**329 Kcal/ 1380 Kjul; 45g HC; 10g P; 12g G**	**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**
FIESTA	DIA DE LA INMACULADA	Ensalada de tomate Macarrones con atún Fruta de temporada	Crema de patata y legumbres) Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada	Crema de calabaza con guisantes Pollo con pisto (tomate, pimiento, cebolla y calabacín) Fruta de temporada
		437 Kcal/ 1833 Kjul; 59g HC; 16g P; 15g G	**502 Kcal; 2105 Kjul; 65g HC; 19g P; 18g G**	**300 Kcal/ 1258 Kjul; 36g HC; 10g P; 12g 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	Arroz caldoso con verduras Pescado blanco guisado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Macarrones con tomate y huevo duro Fruta de temporada	NOCHEBUENA	NAVIDAD
322 Kcal/ 1350 Kjul; 43g HC; 21g P; 7g G	**404 Kcal/ 1694 Kjul; 60g HC; 14g P; 12g G**	**433 Kcal/ 1816 Kjul; 59g HC; 13g P; 16g 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	FIN DE AÑO	
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**		

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 GENERAL

ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		:	Puede contener trazas de:	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Puede contener trazas de:		

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Puede contener trazas de:		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puede contener trazas de:				

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



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

SUGERENCIAS

CENAS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde Fruta	Tortilla de berenjena con York y queso Fruta	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

ESCOLAR BEBÉS

COMIDAS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Papilla de pollo con verduras (patata, zanahoria, calabacín y judías verdes) Papilla de frutas naturales	Papilla de ternera con verduras (patata, zanahoria, calabacín y judías verdes) Papilla de frutas naturales	Papilla de pescado blanco con verduras (patata, zanahoria, calabacín y judías verdes) Papilla de frutas naturales	Papilla de pollo con verduras (patata, zanahoria, calabacín y judías verdes) Papilla de frutas naturales	Papilla de pescado blanco con verduras (patata, zanahoria, calabacín y judías verdes) Papilla de frutas naturales
222,5 Kcal; 933,2 Kjul; 30,7g HC; 10,4g P; 6,4g G	**228,3 Kcal; 957,5 Kjul; 30,7g HC; 10,1g P; 7,2g G**	**222,9 Kcal; 934,8 Kjul; 30,7g HC; 10,5g P; 6,4g G**	**222,5 Kcal; 933,2 Kjul; 30,7g HC; 10,4g P; 6,4g G**	**222,9 Kcal; 934,8 Kjul; 30,7g HC; 10,5g P; 6,4g G**
	Proteínas de la leche			

MERIENDA

Papilla de frutas naturales elaboradas en el centro	Papilla de frutas naturales elaboradas en el centro	Yogur natural / leche	Papilla de frutas naturales elaboradas en el centro	Yogur natural / leche

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).

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

En el caso de servir pan, este contiene gluten.
En el caso de servir postres lácteos, el postre contiene leche.
Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios de la comida.

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 ESCOLAR - CENAS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Brocheta de salmón con tomate y pimiento verde Fruta	Tortilla de berenjena con York y queso Fruta	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.	Emperador 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 DICIEMBRE



Niños de 2 a 6 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso
FIESTA	INMACULADA	Pan con queso	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con avena/ galletas Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso
Pan con aceite y sal	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con queso	NOCHEBUENA	NAVIDAD
Pan con hummus de garbanzo	Vaso de leche con galletas/ avena Avena: Galletas: Trazas de:	Pan con aceite y sal	FIN DE AÑO	

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