

MENÚ NOVIEMBRE 2022

NIDO 2 AÑOS CON MERIENDAS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
COMIDA	MERIENDAS	1	COMIDA	MERIENDAS	2	COMIDA	MERIENDAS	3	COMIDA	MERIENDAS	4	COMIDA	MERIENDAS
			FESTIVO		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE SUPREMA MERLUZA HORNO YOGUR	LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN		LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO		CREMA DE ZANAHORIA ESCALOPE DE POLLO CON ARROZ PILAF FRUTA DE TEMPORADA	ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE	
7		8		9		FESTIVO		10		11		12	
CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS EN SALSA CON COUS COUS SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CROQUETAS DE JAMÓN Y MINI EMPANADILLAS DE ATÚN YOGUR	LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE					ARROZ CON TOMATE FRITO LOMOS DE JUREL AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO		CREMA ALICIA POLLO ASADO PICADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE	
14		15		16		17		18		19		20	
CREMA DE JUDÍAS VERDES SALCHICHAS FRESCAS HORNO FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	PAELLA EXTREMEÑA MEDALLÓN DE BACALAO CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR	LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN			FUSILLI INTEGRALES CON TOMATE FRITO SUPREMA DE MERLUZA EN TEMPURA FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO		CREMA DE CALABAZA HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA	ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE	
21		22		23		24		25		26		27	
MACARRONES AL POMODORO SUPREMA DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA CHURRASQUITO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL SAN JACOBO DE JAMÓN YORK Y QUESO YOGUR	LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN			CREMA VICHY ARROZ CON TOMATE FRITO Y REVUELTO DE HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO		JORN. GASTR. "MÉXICO" SOPA DE ARROZ QUESADILLA YORK Y QUESO NACHOS YOGUR	ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE	
28		29		30									
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS SUPREMA DE MERLUZA TEMPURA FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS FILETE RUSO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE	CREMA DE GUIANTES REVUELTO HUEVO FRANCESA CON JAMÓN YORK YOGUR	LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN								

PAUTAS PARA UNA CENA EQUILIBRADA:

LA CENA DEBE SER UNA COMIDA LIGERA, YA QUE A CONTINUACIÓN NO VAMOS A REALIZAR NINGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, NOS VAMOS A LA CAMA. ES IMPORTANTE QUE SEA UNA COMIDA LIGERA QUE NO INTERFIERA EN SU DIGESTIÓN. LA CENA CONSTARÁ DE UN PRIMER PLATO, UN SEGUNDO Y UN POSTRE. COMO PRIMER PLATO PODEMOS INGERIR VERDURAS U HORTALIZAS A LA PLANCHA. COMO SEGUNDO PLATO SE RECOMIENDA QUE LA CENA SEA COMPLEMENTARIA A LA COMIDA, SI HEMOS INGERIDO CARNE, EN LA CENA INGERIREMOS PESCADO Y VICEVERSA. DE POSTRE PODEMOS INCLUIR UNA FRUTA O UN YOGUR. SE RECOMIENDA QUE LOS ALIMENTOS NO SEAN RICOS EN GRASA PARA FACILITAR EL DESCANSO POSTERIOR.