

MENÚ OCTUBRE 2022

NIDO 2 AÑOS CON MERIENDAS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
3	COMIDA	MERIENDAS	4	COMIDA	MERIENDAS	5	COMIDA	MERIENDAS	6	COMIDA	MERIENDAS	7	COMIDA	MERIENDAS
MACARRONES POMODORO SUPREMA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA		GALLETAS LECHE	GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA FILETE DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA		PLATANO ZUMO FRUTAS PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL SAN JACOBO FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR SIN AZÚCAR MAGDALENA	CREMA VICHY ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVOS A LA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA		SANDWICH FIAMBRE ZUMO	SOPA DE ESTRELLAS CON JULIANA DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS PANADERAS YOGUR		BOLLO LECHE LECHE BLANCA
10	COMIDA	MERIENDAS	11	COMIDA	MERIENDAS	12	COMIDA	MERIENDAS	13	COMIDA	MERIENDAS	14	COMIDA	MERIENDAS
ARROZ SALTEADO CON VERDURA SUPREMA DE MERLUZA EN TEMPURA FRUTA DE TEMPORADA		GALLETAS LECHE	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS HAMBURGUESA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA		PLATANO ZUMO FRUTAS PAN	FESTIVO			CODITOS CON TOMATE FRITO BACALAO A LA DORADA FRUTA DE TEMPORADA		SANDWICH FIAMBRE ZUMO	CREMA DE VERDURAS CALDERA DE CERDO ESTOFADO COUS COUS YOGUR		BOLLO LECHE LECHE BLANCA
17	COMIDA	MERIENDAS	18	COMIDA	MERIENDAS	19	COMIDA	MERIENDAS	20	COMIDA	MERIENDAS	21	COMIDA	MERIENDAS
ARROZ CON TOMATE FRITO LOMOS DE JUREL AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA		GALLETAS LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR		PLATANO ZUMO FRUTAS PAN	FUSILLI CON TOMATE Y BACON VARITAS MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR SIN AZÚCAR MAGDALENA	LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN YORK FRUTA DE TEMPORADA		SANDWICH FIAMBRE ZUMO	CREMA DE CALABACÍN FILETE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		BOLLO LECHE LECHE BLANCA
24	COMIDA	MERIENDAS	25	COMIDA	MERIENDAS	26	COMIDA	MERIENDAS	27	COMIDA	MERIENDAS	28	COMIDA	MERIENDAS
PAELLA DE VERDURAS SUPREMA DE MERLUZA AL HORNO YOGUR		GALLETAS LECHE	CREMA DE VERDURA NATURAL REVUELTO HUEVO CON SALCHICHAS FRANKFURT FRUTA DE TEMPORADA		PLATANO ZUMO FRUTAS PAN	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS BACALAO EMPANADO FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR SIN AZÚCAR MAGDALENA	CREMA DE JUDÍAS VERDES ESPAGUETIS SALTEADOS CON CARNE Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA		SANDWICH FIAMBRE ZUMO	CODITOS POMODORO CARRILLERA DE CERDO ASADA EN SALSA TRADICIONAL CON MENESTRA VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA		BOLLO LECHE LECHE BLANCA
31	COMIDA	MERIENDAS		COMIDA	MERIENDAS		COMIDA	MERIENDAS		COMIDA	MERIENDAS		COMIDA	MERIENDAS
NO LECTIVO														

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.