

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 GUIADAS 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 GUIADAS 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 GUIADAS 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 INTERFERA 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.