



**ENERO 2021
INFANTIL II**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
4	5	6	7	8	
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	
11	12	13	14	15	
- Patatas guisadas con magro - Merluza a la romana con ensalada de tomate - Fruta	- Arroz con salsa de tomate - Huevos fritos con salchichas - Fruta	COCIDO COMPLETO - Sopa de cocido - Garbanzos y carne - Fruta	-Fideuá con verduritas - Calamares a la romana/Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria -Fruta	- Crema de legumbres con picatostes -Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y maíz. -Quesito y membrillo/ Fruta	E (Kcal):571 Hc (g):60 Prot (g):26 Lip (g):25
18	19	20	21	22	
-Lentejas estofadas - Palometa en salsa de tomate -Fruta	-Crema de zanahoria con queso rallado -Ragout de ternera con patatas fritas -Fruta	- Guisantes con jamón - Empanada casera de atún con ensalada de zanahoria Fruta	-Sopa de menudillos con huevo cocido -Filete de contramuslo de pollo con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta	-Espaguetis rehogados con gambas -Tortilla de jamón york con ensalada baby mix. -Yogur griego o fruta	E (Kcal):514 Hc (g):55 Prot (g):25 Lip (g):22
25	26	27	28	29	
- Paella mixta - Merluza en salsa verde con guisantes -Fruta	- Sopa de verdura con fideos - Nuggets de pollo caseros con ensalada de tomate -Fruta	- Potaje de legumbres - Tortilla de patata con ensalada de zanahoria -Fruta	- Crema de calabaza con queso rallado - Bacalao rebozado con ensalada de rúcula y canónigos -Fruta	- Patatas guisadas con atún - Chuleta de Sajonia con ensalada de canónigos. -Actimel o fruta	E (Kcal):532 Hc (g):57 Prot (g):24 Lip (g):23

SERVICIO DE DESAYUNO

Desde las 7:30 hasta las 8:30

El desayuno incluye leche, zumo, tostadas con aceite, mantequilla y mermelada, galletas, cereales, fruta y los miércoles magdalenas.

Dando a los más pequeños un desayuno completo, recibirán la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren buenos hábitos de alimentación.

Todos los menús vienen acompañados con su correspondiente ración de pan.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
4	5	6	7	8
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS
11	12	13	14	15
-Potatoes stew with pork -Battered haked with tomato salad -Fruit	-Rice with tomato sauce -Fried eggs with sausages -Fruit	- Soup -Chickpeas and meat -Fruit	-Fideuá with vegetables -Battered calamari or tuna pasties with carrot salad -Fruit	-Legume cream with croutons -Marinated tenderloin with lettuce and corn salad -Cheese and quince or fruit E (Kcal):571 Hc (g):60 Prot (g):26 Lip (g):25
18	19	20	21	22
-Lentil stew -Bream wit tomato sauce -Fruit	-Carrot cream with grated cheese -Beef stew with chips -Fruit	- Peas with ham -Homemade tuna pasty with carrot salad -Fruit	-Soup with diced hard-boiled egg -Chicken thigh fillet with lettuce and tomato salad -Fruit	-Pasta sauté with prawns -Ham omelette with baby mix salad -Fruit E (Kcal):514 Hc (g):55 Prot (g):25 Lip (g):22
25	26	27	28	29
-Paella -Hake fillet in green sauce with peas -Fruit	-Vegetables soup with pasta -Homemade Chicken nuggets with tomato salad -Fruit	-Legume stew -Spanish omelette with carrot salad -Fruit	-Pumpkin cream with grated cheese -Battered cod fillet with rocket and lamb's lettuce salad -Fruit	-Potatoes stew with tuna - Smoked pork chop with lamb's lettuce salad -Actimel or fruit E (Kcal):532 Hc (g):57 Prot (g):24 Lip (g):23



BREAKFAST SERVICE

From 7:30 until 8:30
Breakfast includes milk, juice, toast with oil, butter and jam, biscuits, cereal, fruit and on Wednesdays there are also fairy cakes.

Giving children a full and healthy breakfast means that they will have energy to complete the school day as well as teaching them good eating All the meals are served with bread.

SEIS IDEAS PARA EL 2021

Este año brindamos por salud, salud y salud.

Desde aquí os queremos dar propuestas con las que podeis apoyar a vuestra salud:

- STRES: La situación que estamos viviendo es complicado. Pero es importante que sepas que el stres continuado deprime el estado inmune y lo debilita. Así que hoy má que nunca...cuidado con el stres!

- SABOREA: Para saborear NO hace falta añadir sal, azúcar, salsas... emplea especies, hierbas aromáticas: canela para las bebidas; hierbabuena para el agua; orégano, pimienta, curry, etc...para las comidas.

- BEBE: hidrátate bien. Sustituye refrescos por agua, infusiones, agua con limón. Saca toda tu creatividad.

- PICOTEOS QUE NUTREN: Sustituye bollería y picoteo "insaludable" por picoteos saludables. Zanahoria, pepino, tomates cherry, fruta a trocitos, frutos secos crudos o tostados, frutas secas....hay un sinfín de posibilidades que te van a "nutrir" en lugar de "desnutrirte".

- INNOVA: cambia tus preparaciones culinarias. Puede ser un reto semanal /mensual añadir un nuevo plato a vuestro recetario familiar.

- COCINA: Sustituye los precocinados por comida real. Planificar los menús todas las semanas te puede ayudar en el día y ahorrarte gran cantidad de dinero. Cocina de manera que puedas



tener para más de un día; congélalo o mantenlo en nevera un par de días.

¡Y MUEVETE! EL EJERCICIO FISICO AYUDA A TU SALUD TANTO FISICA COMO

RECOMENDACIONES CENAS ENERO 2021

M E N Ú

11	Crema de calabacín y manzana. Tortilla de gambas	21	Guiso de calabaza con sepia.
12	Acelgas con patata. Salmón a la plancha con canónigos.	22	Ensalada al gusto. Hamburguesa casera con pimientos.
13	Brecol al vapor. Merluza al horno con calabacín	25	Crema de calabaza. Filete de ternera con champiñones
14	Judías verdes con pimentón y ajo. Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias	26	Brecol salteado con almendras, pasas y manzana. Sardinas con tomate
15	Pizza casera de verduritas	27	Judías verdes con ajo y jamón. Bacalao al horno
18	Crema de espinacas. Huevo a la plancha con patatas asadas	28	Pisto con huevo
19	Coliflor gratinada. Lubina al horno con manzana asada.	29	Ensalada de canónigos, tomates cherry, pasas y nueces. Burrito de bonito, maiz, manzana y zanahoria rallada.
20	Consomé. Pastel de calabacín con daditos de boniato al horno		