

MAYO

COLEGIO PRÍNCIPE FELIPE

Menú elaborado por nuestro Departamento de Nutrición



| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
|  | 1 FESTIVO | 2 FESTIVO | 3 CODITOS CON ATÚN LENGUADO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE | 4 PURÉ DE CALABACÍN CON PICATOSTES HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS PAN, YOGUR | KCAL 665 Hidratos (g) 91 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 24 |
| 7 ESPIRALES CARBONARA TILAPIA AL HORNO CON CHAMPIÑONES PAN, FRUTA Y LECHE | 8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA | 9 PURE DE VERDURAS TORTILLA DE JAMON CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA | 10 JORNADA VALENCIANA ARROZ A BANDA POLLO A LA NARANJA PAN, HELADO | 11 LENTEJAS ESTOFADAS RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE | KCAL 688 Hidratos (g) 94 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 23 |
| 14 SOPA MINISTRONE CINTA DE LOMO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA Y LECHE | 15 PAELLA MIXTA FILETE DE ABADAJEJO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA | 16 ALUBIAS BLANCAS TORTILLA CON JAMÓN JORK PAN, HELADO | 17 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES JAMONCITOS AL LIMÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA | 18 MACARRONES GRATINADOS TACOS DE MERLUZA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR | KCAL 680 Hidratos (g) 92 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 24 |
| 21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA Y LECHE | 22 ESPAGUETIS BOLOÑESA TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA | 23 ESPINACAS A LA CREMA FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS PAN, YOGUR | 24 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA | 25 ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS LENGUADO EN SALSA CON ZANAHORIA BABY PAN, HELADO | KCAL 669 Hidratos (g) 89 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 24 |
| 28 CANELONES EMPANADILLAS DE ATUN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA | 29 ARROZ CON VERDURAS Y POLLO FILETE DE MERLUZA CON CEBOLLA Y TOMATE PAN, YOGUR | 30 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO PAN, FRUTA | 31 PANACHÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA Y LECHE | NEWS el gusto de crecer Descárgatela en: www.elgustodecrecer.es | KCAL 692 Hidratos (g) 89 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 25 |

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE COMER PESCADO?

El pescado fresco o congelado aporta nutrientes esenciales para nuestro organismo, muy importantes para el desarrollo de los niños:

1. Agua
2. Proteínas de alto valor biológico
3. Vitamina D
4. Hierro
5. Calcio
6. Omega-3



Se recomienda consumir pescado cuatro veces a la semana

(dos días pescado azul y dos días pescado blanco).

Pescados blancos:

Merluza, gallo, lenguado, bacalao, rape, panga, fogonero, perca, tilapia, trucha, maira, dorada, lubina, rodaballo, mero...

Pescados azules

(preferentemente pequeños y medianos): Boquerones, sardinas, anchoas o caballas, salmón, jurel, besugo, palometa negra (también llamada japuta, zapatero o castañeta)...

¿Sabías que... ?

Algunos estudios han demostrado las propiedades cardiosaludables del pescado rico en **omega-3** y su posible efecto sobre el desarrollo neurológico, la inflamación, la inmunidad, la alergia, el cáncer e incluso con el déficit de atención y la hiperactividad.



Entra en
www.elgustodecrecer.es
y descubre la nueva News de primavera-verano:
¡recetas con imaginación,
menús para fines de semana y mucho más!

