



FEBRERO 2009



Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Frutos secos - Pan Caracolas boloñesa "Surfer" de pescado con ensalada Fruta - Batido sabores 798,8 Kcal - 30,8 Prot - 29,86 Lip - 91,2 Hc	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de alubias con sésamo "Goulash" de ternera con patatas a lo pobre Yogurt 825,6 Kcal - 37,3 Prot - 28,5 Lip - 84,3 Hc	Pan - Lechuga, tomate, apio, pipas Arroz caldoso valenciano Tortilla de cebolla con queso fresco Fruta - Batido sabores 756,3 Kcal - 33 Prot - 27,46 Lip - 89,8 Hc	Pan - Lechuga, tomate, bacon, aceitunas Sopa de estrellas Pollo al horno con verduras Torrijas 779 Kcal - 41,3 Prot - 25,8 Lip - 88,3 Hc	Pan - Lechuga, tomate, nueces, remolacha Guisado de albóndigas Merluza a la andaluza con salteado de maíz y zanahoria Fruta - Batido sabores 782,6 Kcal - 38,51 Prot - 22,14 Lip - 72,63 Hc
Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, pasas Sopa de fideos Hamburguesa plancha con patatas Fruta - Batido sabores 789,5 Kcal - 36,7 Prot - 28,7 Lip - 86,3 Hc	Pan - Lechuga, tomate, maíz, brotes soja Arroz con sepia y coliflor Tortilla francesa con jamón serrano Fruta - Batido sabores 714,2 Kcal - 33,78 Prot - 26,4 Lip - 82,6 Hc	Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún Potaje de garbanzos Jamoncitos al laurel con palomitas Flan 765 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 90,3 Hc	Pan - Lechuga, tomate, pollo, pipas Macarrones a la italiana (champiñon, cebolla, calabacin) Bacalao gratinado con guarnición Fruta - Batido sabores 837,2 Kcal - 35,23 Prot - 26,86 Lip - 86,98 Hc	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, york Patatas al gratén Jamón salseado con arroz a la portuguesa Yogurt 812,5 Kcal - 35,4 Prot - 22,18 Lip - 92,6 Hc
Pan - Lechuga, tomate, maíz, espárragos Lentejas juliana Longanizas con mixto de verduras Fruta - Batido sabores 756 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 96 Hc	Frutos secos - Pan Arroz al horno Lenguado plancha con ensalada Fruta - Batido sabores 796,4 Kcal - 37,13 Prot - 25,25 Lip - 92,1 Hc	Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Hervido valenciano Carne empanada con tomate Helado 817,2 Kcal - 41,6 Prot - 32,4 Lip - 82,5 Hc	Pan - Lechuga, tomate, york, salsa rosa Fideuá de marisco Tortilla de zanahoria con queso Fruta - Batido sabores 798,5 Kcal - 27,97 Prot - 24,37 Lip - 89,6 Hc	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas Sopa de cocido Entremuslo de pollo a la plancha con patatas Crema de yogurt 790,4 Kcal - 37,82 Prot - 21,07 Lip - 81,6 Hc
Frutos secos - Pan Arroz a la cubana Calamares y croquetas con ensalada Fruta - Batido sabores 838,6 Kcal - 27,31 Prot - 38,12 Lip - 92,7 Hc	Pan - Lechuga, tomate, apio, atún Crema de calabacín Lomo cinta plancha con aros de cebolla Yogurt 715,4 Kcal - 32,9 Prot - 26,7 Lip - 81,3 Hc	Lechuga, tomate, repollo, piña, queso Fabada vegetal Pizza marinera (tomate, atún, olivas, queso) Fruta - Batido sabores 827,8 Kcal - 34 Prot - 27,55 Lip - 87,4 Hc	Pan - Lechuga, tomate, pimiento, york Sopa de pescado Pollo al limón con guarnición Fruta - Batido sabores 714,9 Kcal - 32,7 Prot - 24,5 Lip - 75,6 Hc	Pan - Lechuga, lombarda, maíz, carlota, olivas Espaguetis al pesto Tortilla de patatas con tomate natural Fruta - Batido sabores 784,5 Kcal - 29,6 Prot - 37,2 Lip - 98,2 Hc

También contamos con menú de dieta blanda, menú infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.

ALIMENTACION SALUDABLE

- Educar a "COMER DE TODO"

- ATENDER LAS NECESIDADES DE ENERGÍA, por ser un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de una gran actividad física

- Cuidar el aporte de PROTEÍNAS de buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos)

- Iniciar el día con un DESAYUNO COMPLETO

- EVITAR EL ABUSO de dulces, "chucherías" y refrescos

- Dedicar el tiempo necesario para que el niño APRENDA A COMER DISFRUTANDO. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o castigo



RINCÓN DE HÁBITOS

¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!

- Saber esperar con paciencia a que sirvan a los otros comensales

- Solicitar las cosas educadamente