



# ESCUELA INFANTIL SAN AGUSTIN

feb-24



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.		
				
			Garbanzos con verdura Chickpea with vegetables Huevos con bechamel Villaroy eggs Ensalada de zanahoria Actimel	Patatas con verdura y chorizo Potatoes with sausages Bacalao rebozado Breaded cod Lechuga/Lettuce Fruta Variada/Variated fruit
			Kcal 582 HC 29 Prot 33 Lip 35	Kcal 798 HC 77 Prot 39 Lip 34
5	6	7	8	9
Alubias con verduras Beans with vegetables Jamoncitos asados Roast chicken Tomates aliñados Fruta variada/Variated fruit	Arroz con tomate Tomato Rice Tortilla de atún Tuna omelette Calabacín en tempura Yogurt	Coditos ecológicos gratinados Gratin pasta Filetes de merluza Hake Ensalada de maiz Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Green beans Albondigas con salsa de tomate Meatballs with tomato Danonino	Sopa de fideos Soup Salchichas a la plancha Fresh Sausages Lechuga/Lettuce Buñuelos de carnaval
KCal 686 HC 61 Prot 43 Lip 26	KCal 785 HC 81 Prot 25 Lip 40	KCal 761 HC 58 Prot 23 Lip 46	KCal 443 HC 28 Prot 25 Lip 24	Kcal 760 Prot. 38 Lip. 31 HC 77
12	13	14	15	16
Crema de calabaza Pumpkin cream Filete de lomo Grilled loin Champiñones/Mushrooms Fruta variada/Variated fruit	Alubias con verduras Beans with vegetables Hamburguesa con tomate Grilled burger with tomato Yogurt	Espaguetti napolitana Gratin pasta Lengüadina empanada Breaded Sole Lechuga Fruta de temporada	Cocido completo (sopa de fideos eco, garbanzos carne, chorizo y morcilla) Eco noodles soup, chickpeas, meat, sausage, black pudding) Natillas	Arroz con tomate Tomato Rice Huevos villaroy Ensalada de zanahoria Fruta variada/Variated fruit
KCal 451 HC 35 Prot 21 Lip 24	KCal 444 HC 30 Prot 30 Lip 21	KCal 699 HC 67 Prot 23 Lip 37	KCal 536 HC 46 Prot 29 Lip 25	Kcal 760 Prot. 38 Lip. 31 HC 77
19	20	21	22	23
Lentejas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patata Spanish omelette Pimientos/peppers Fruta variada/Variated fruit	Sopa de fideos Soup Salchichas frescas Fresh Sausages French fries Yogurt	Wok de arroz con tomate Tomato rice Pollo a la plancha Grilled chicken Lechuga Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Green beans Albóndigas con salsa de verduras Meatballs with vegetables sauce Gelatina/Jelly	Macarrones con tomate gratin pasta Bacalao rebozado Battered cod Ensalada de maiz Fruta variada/Variated fruit
KCal 757 HC 67 Prot 42 Lip 32	KCal 570 HC 45 Prot 33 Lip 28	Kcal 766 HC 82 Prot 35 Lip 33	KCal 443 HC 28 Prot 25 Lip 24	KCal 761 HC 58 Prot 23 Lip 46
26	27	28	29	
Crema de verdura Vegetables cream Filete de lomo Grilled Loin Tomates aliñados Fruta variada/Variated fruit	Alubias con verduras Beans with vegetables Jamoncitos de pollo asado Roast chicken Champiñones/Mushrooms Yogurt	Coditos ecológicos gratinados Gratin pasta Hamburguesa con tomate Grilled burger with tomato Fruta de temporada	Patatas con chorizo y verdura Potatoes with sausages Merluza rebozada Breaded hake Ensalada de lechuga Danonino	
KCal 451 HC 35 Prot 21 Lip 24	KCal 581 HC 64 Prot 16 Lip 30	KCal 637 HC 64 Prot 35 Lip 25	KCal 749 HC 68 Prot 40 Lip 33	



En nuestros comedores, disponemos de servicio SHOWCOOKING en directo y cocina in situ personalizado.



# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA  
EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



Media mañana  
Morning snack



Cena  
Dinner

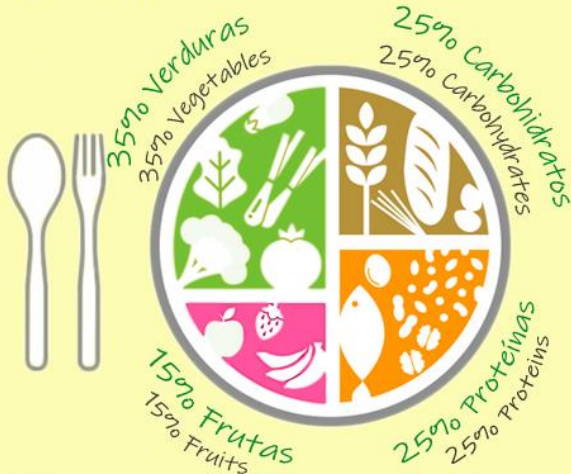


Comida  
Lunch



Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT      POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas  
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

## CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.



# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

## CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



Media mañana  
Morning snack



Cena  
Dinner



Comida  
Lunch



Merienda  
Afternoon snack

## CADA COMIDA

EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies

## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS  
IF AT LUNCH WE EAT

POR LA NOCHE CENAMOS  
FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas  
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits