

ESCUELA INFANTIL SAN AGUSTIN

sep-24



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

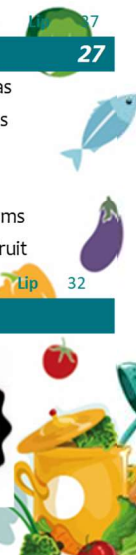
JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
Judías verdes rehogadas Green beans Albondigas en salsa de tomate Meatballs with tomato Fruta variada/Variated fruit	Lentejas con chorizo Lentis with sausages Filete de lenguadina Breaded sole Pimientos/peppers Yogurt	Coditos ecológicos gratinados Gratin pasta Salchichas frescas Fresh sausages Ensalada de lechuga Fruta de temporada	Patatas con chorizo y verdura Potatoes with sausages Huevos con bechamel Vilaroy eggs Tomates aliñados Natillas	Crema de calabacin Zuccini cream Pollo a la plancha Roast chicken Champiñones/Mushrooms Fruta Variada/Variated fruit
KCal 418 HC 25 Prot 24 Lip 24	KCal 618 HC 68 Prot 41 Lip 16	KCal 698 HC 68 Prot 23 Lip 37	KCal 766 HC 69 Prot 37 Lip 36	KCal 612 HC 51 Prot 31 Lip 30
9	10	11	12	13
FESTIVO	Patatas con chorizo y verdura Potatoes with sausages Filete de merluza Breaded hake Ensalada de lechuga Danonino	Coditos ecológicos gratinados Gratin pasta Hamburguesa con tomate Grilled burger with tomato Champiñones/Mushrooms Fruta de temporada	Crema de verdura Vegetable Cream Jamoncitos de pollo asado Roast chicken Patatas fritas/French fries Yogurt	Lentejas con verduritas Lentis with vegetables Tortilla de atún Tuna Omelette Pimientos/peppers Fruta Variada/Variated fruit
	KCal 749 HC 68 Prot 40 Lip 33	KCal 637 HC 64 Prot 35 Lip 25	KCal 581 HC 64 Prot 16 Lip 30	KCal 530 HC 30 Prot 23 Lip 33
16	17	18	19	20
Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables Filete de pollo a la plancha Grilled chicken Champiñones/Mushrooms Fruta variada/Variated fruit	Judías verdes rehogadas Green beans Albóndigas en salsa de tomate Meatballs with tomato Yogurt	Crema de calabacin Zucchini cream Huevos con bechamel Villaroy eggs Lechuga/Lettuce Fruta de temporada	Sopa de fideos Soup Salchichas a la plancha Fresh Sausages Ensalada de zanahoria Natillas	Arroz con tomate Tomato rice Bacalao rebozado Breaded cod Lechuga/lettuce Fruta Variada/Variated fruit
KCal 686 HC 61 Prot 43 Lip 26	KCal 418 HC 25 Prot 24 Lip 24	KCal 753 HC 66 Prot 37 Lip 36	KCal 557 HC 28 Prot 17 Lip 41	KCal 882 HC 99 Prot 35 Lip 37
23	24	25	26	27
Crema de calabaza Pumpkin cream Jamoncitos asados Roast chicken Pimientos/peppers Fruta variada/Variated fruit	Alubias estofadas Beans with vegetables Hamburguesa con tomate Grilled burger with tomato Yogurt	Espagueti napolitana Napolitana pasta Filete de lenguadina Breaded Sole Lechuga/lettuce Fruta de temporada	Guisantes con jamón Peas with Jam Filete de lomo Pork Steak Patata brava Flan de vainilla	Lentejas con verduras Lentis with vegetables Tortilla de patata Spanish omelette Champiñones/Mushrooms 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 664 HC 53 Prot 32 Lip 34	KCal 757 HC 67 Prot 42 Lip 32
30				
Cocido completo (sopa de fideos eco, garbanzos carne, chorizo y morcilla) Eco noodles soup, chickpeas, meat, sausage, black pudding) Fruta variada/Variated fruit				
KCal 536 HC 46 Prot 29 Lip 25				



GB corporación
gastronomía & servicios



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



Comida
Lunch



10%

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

LOS LÁCTEOS

Los LÁCTEOS incluyen leche, queso, yogur y, en general, todos los derivados de la leche salvo la mantequilla, que por su alto contenido en grasa se encuentra en el grupo de "Aceites y grasas". Son ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio (imprescindible para el desarrollo óseo), fósforo y vitaminas A, D y del grupo B.

Sin embargo, contienen también grasas saturadas, por lo que para ciertos grupos hay que tratar de escoger leche y derivados lácteos reducidos en grasas (desnatados).

Frecuencia de consumo: 2 a 4 raciones al día (una ración equivale a un vaso de leche de 200ml, 2 yogures, 125 gr de queso fresco, 40 gr de queso manchego...)

