

Menú Basal Centro Infantil Humbi Septiembre Curso 2020 - 2021



1/9/20
Crema de bubangos con pollo
Macrrones con tomate y jamón
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

2/9/20
Crema de zanahorias con jamón
Fogonero con papas guisadas
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

3/9/20
Crema de verduras con pescado
Croquetas de jamón con ensalada
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

4/9/20
Crema de puerros con pavo
Arroz con pollo y verduras
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

7/9/20
FESTIVO

8/9/20
Crema de coliflor con ternera
Espirales tricolor con tomate y pavo
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

9/9/20
Crema de berros con pollo
Fogonero al horno con papas guisadas
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

10/9/20
Crema de calabaza y zanahoria con pavo
Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate y pepino
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

11/9/20
Crema de verduras con jamón
Contramuslo de pollo asado con arroz blanco
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

14/9/20
Crema de bubangos con pollo
Lentejas compuestas
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

15/9/20
Crema de calabaza con ternera
Lomo adobado con papas fritas
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

16/9/20
Crema de lentejas con tjamón
Fogonero a la plancha con verduras
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

17/9/20
Crema de zanahorias con pescado
Muslo de pollo con arroz blanco
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

18/9/20
Crema de berros con pavo
Macarrones con atún
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

21/9/20
Crema de acelgas con pescado
Estofado de pollo
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

22/9/20
Crema de garbanzos con ternera
Varitas de merluza con ensalada de piña
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

23/9/20
Crema de calabaza con pavo
Ropa vieja
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

24/9/20
Crema de verduras con pollo
Fogonero encebollado con papas arrugadas
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

25/9/20
Crema de puerros con jamón
Paella de carne y verduras
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

28/9/20
Crema de champiñones con pescado
macarrones con tomate y jamón
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua

29/9/20
Crema de judías con jamón
Hamburguesas mixtas con menestra
Lácteo. Pan blanco ó integral. Agua

30/9/20
Puré de verduras con pollo
Fogonero en salsa con papas al vapor
Fruta. Pan blanco ó integral. Agua



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

ma
 "Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:

Información de interés

1. Tenemos a su disposición la información relativa a los alérgenos según el reglamento 1169 / 2011 que permite identificar los alérgenos presentes en nuestras recetas.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia

Respecta el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

- CADA COMIDA**
- Agua
 - Aceite de oliva
 - Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
 - Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

