

													<b>VIERNES 1</b>							
													<b>DÍA DE TODOS LOS SANTOS</b>							
<b>V.N.</b>																				
<b>Merienda:</b>																				
	<b>LUNES 4</b>				<b>MARTES 5</b>				<b>MIÉRCOLES 6</b>				<b>JUEVES 7</b>				<b>VIERNES 8</b>			
	<b>PLATO ÚNICO</b> Macarrones a la boloñesa con toque de queso Yogur natural				Fideos a la cazuela con verduras <b>Merluza a la romana</b> con ensalada verde Fruta de temporada				Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, puerro) <b>Pollo al horno</b> con cebolla Zum de frutas				Puré casero de patata <b>Abadejo</b> con tomate y verduras Fruta de temporada				<b>PLATO ÚNICO</b> Paella de verduras y pollo (pollo, judía verde, guisantes, cebolla, tomate) Yogur natural			
<b>V.N.</b>	541	29	22	75	548	26	20	67	548	29	20	65	551	20	23	71	553	19	19	71
<b>Merienda:</b>	Fruta de temporada + bastones de pan				Pan del día con queso en porciones				Fruta de temporada + tortitas de arroz				Fruta de temporada + tortitas de maíz				Macedonia de frutas			
	<b>LUNES 11</b>				<b>MARTES 12</b>				<b>MIÉRCOLES 13</b>				<b>JUEVES 14</b>				<b>VIERNES 15</b>			
	Arroz con salsa de tomate natural <b>Croquetas de pollo</b> con ensalada variada Fruta de temporada				Crema de verduras de temporada <b>Tortilla de pavo</b> con ensalada Yogur natural				<b>PLATO ÚNICO</b> Guiso de patatas con verduras variadas y dados de merluza Fruta de temporada				<b>Alubias blancas guisadas</b> <b>Pollo al horno</b> con dados de manzana al horno Fruta de temporada				<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Bacalao al horno</b> con salsita de verduras Gelatina casera de limón			
<b>V.N.</b>	532	19	20	70	570	18	22	75	586	23	19	78	585	22	17	80	555	22	19	74
<b>Merienda:</b>	Pan del día con paté				Fruta de temporada + bastones de pan				Leche con galletas				Sándwich mixto				Brocheta de frutas			
	<b>LUNES 18</b>				<b>MARTES 19</b>				<b>MIÉRCOLES 20</b>				<b>JUEVES 21</b>				<b>VIERNES 22</b>			
	<b>Vichyssoise</b> <b>Mini-albóndigas de ternera</b> con salsa de tomate Fruta de temporada				Guisantes rehogados con cebolla <b>Merluza al horno</b> con picadillo de tomate aliñado Yogur natural				<b>Espirales integrales</b> con sofrito de tomate y cebolla con queso <b>Dados de pollo estofado</b> con pimiento, cebolla y calabacín Fruta de temporada				<b>Patatas a la marinera</b> <b>Rape</b> en salsa verde con guisantes y verduras Vaso de leche				<b>Arroz a la cazuela</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> con ensalada Fruta de temporada			
<b>V.N.</b>	565	21	19	68	571	22	20	76	541	21	21	57	552	21	15	82	560	24	18	75
<b>Merienda:</b>	Pan del día con jamón serrano				Fruta de temporada + tortitas de arroz				Tostadas con AOVE				Macedonia de frutas				Batido casero de frutas			
	<b>LUNES 25</b>				<b>MARTES 26</b>				<b>MIÉRCOLES 27</b>				<b>JUEVES 28</b>				<b>VIERNES 29</b>			
	Crema de calabacín <b>Bacalao a la vizcaína</b> Fruta de temporada				Lacitos en salsa suave de queso <b>Pollo al horno</b> con ensalada Zum de frutas				<b>Arroz tres delicias</b> (guisante, jamón dulce, maíz) <b>Tortilla de patatas</b> con ensalada Fruta de temporada				<b>Sopa de cocido</b> (caldo con pasta) <b>Cocido completo</b> (patata, pollo, col, garbanzos ecológicos) Yogur natural				<b>Patatas salteadas</b> con champiñones <b>Merluza</b> con salsa de verduras Fruta de temporada			
<b>V.N.</b>	525	13	25	60	569	21	18	72	572	22	21	82	553	20	13	89	558	22	19	69
<b>Merienda:</b>	Queso fresco con miel				Fruta de temporada + bastones de pan				Pan del día con paté				Fruta de temporada				Macedonia de frutas + tortitas de maíz			



¡Por fin es tiempo de **Naranjas!** Recordad que las naranjas son frutas ricas en Vitamina C y Vitamina A. Contiene ácido Cítrico capaz de potenciar la absorción intestinal del calcio y eliminar tóxicos de nuestro cuerpo. ¿Sabías que **1 ración de Naranja (150-200g)** contiene hasta un **20% de la fibra** que debemos de consumir cada día? [Fundación Española de la Nutrición](http://Fundación Española de la Nutrición)

VIERNES 1				
FESTIVO TODOS LOS SANTOS				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con tomate Huevos rellenos con ensalada verde Fruta de temporada/Yogur	Judías verdes con patata Pavo a la planxa con tomate aliñado Fruta de temporada/Yogur	Sopa de ave y verduras con pasta fina Pescado al horno con calabacín Fruta de temporada/Yogur	Guisantes rehogados con cebolla Pollo a la provenzal con champiñones al ajillo Gelatina de naranja/Yogur	Crema de verduras de temporada Hamburguesa casera de pescado con patatas panaderas Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Cous-cous con verduras Pescado al horno con cama de puerro y calabacín Fruta de temporada/Yogur	Hummus de garbanzos con dips de verduras Pollo al horno con limón y verduras Fruta de temporada/Yogur	Arroz caldoso de zanahoria Revuelto con patata i cebolla y ensalada verde Fruta de temporada/Yogur	PLATO ÚNICO Lasaña suave de patata, verduras y pescado con guarnición de ensalada Fruta de temporada	Crema de champiñones Lomo a la plancha con zanahoria baby Fruta de temporada/Yogur
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Wok de arroz con verduras Pescado a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada/Yogur	Crema casera de patata Pavo rebozado con "cereales de maíz sin azúcar" y ensalada verde Fruta de temporada	Menestra de verduras Tortilla paisana con ensalada caprese Fruta de temporada/Yogur	Crema de legumbres y verdura Tiras de pollo al horno con guacamole casero y bastones de zanahoria Fruta de temporada/Yogur	Sopa de ave con pasta Pescado con salsita de puerro y dados de calabacín Fruta de temporada/Yogur
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Lentejas salteadas con cebolla y jamón Huevos rellenos de lechuga y olivas con tomate aliñado Fruta de temporada/Yogur	Graten de patata y zanahoria Pescado a las finas hierbas con calabacín Fruta de temporada/Yogur	PLATO ÚNICO Hamburguesa completa: hamburguesa de garbanzos, lechuga, tomate, queso tierno con guarnición de juliana de ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y boniato con toque de manzana Pescado al horno con patata asada Fruta de temporada/Yogur	Sopa de pescado con arroz Tiras de ternera con salsa casera de tomate y verduras Fruta de temporada/Yogur

## ¡Postre rápido y fácil de Naranja!

**Ingredientes (2 personas):** 2-3 Naranjas, láminas de gelatina. \*opcional añadir azúcar si la naranja es muy ácida.

### Preparación:

1. Cortar las naranjas por la mitad.
2. Exprimir las naranjas y reservar la piel.
3. Hidratar las láminas de gelatina en agua fría durante 5-7 minutos.
4. Añadir el zumo de naranja en una olla y calentar. Antes de que llegue a hervir añadir el azúcar si fuera necesario y las láminas de gelatina escurridas.
5. Apagar el fuego y mezclar hasta que la gelatina quede bien disuelta.
6. Espera a que se enfríe un poco 7-10 minutos
7. Apoyar las pieles de naranja en un vaso o un recipiente para que queden firmes y verter la gelatina de naranja.
8. Enfriar en la neveras durante 2-4 horas y cortar cada mitad de naranja en 3 o 4 porciones.



\*Las guarniciones se irán variando según el gusto, preferencia y edad del niño/a: pimiento al horno, espárragos trigueros, patata al horno, salsa bechamel, salsa de tomate, ensalada de lechuga y tomate, remolacha, zanahoria rallada, cebolla confitada, ensalada verde con maíz...

\*Propuestas postres especiales: gelatina, natillas, flan, fruta confitada, mouse, copa de nata, helado... (Preferiblemente caseros).

\*Las ensaladas variadas estarán compuestas principalmente por verduras(o incluso frutas) de temporada y se tratarán de adaptar a las preferencias del niño/a. Recomendamos que las ensaladas tengan colores vistosos para que despierten la curiosidad del niño/a.

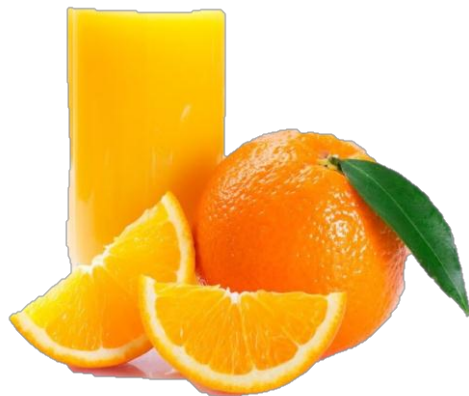
Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerle la máxima calidad dietética de nuestros menús.  
Para cualquier duda de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas a info@cesnut.com o llamando al teléfono 936 341 212.



# LAS NARANJAS

Las **naranjas** son ricas en vitamina C, contienen **50 mg** por **100 g** de fruta.

\*IDR de vit. C en España es de 45mg en niños/as y hasta 60mg en adultos.



La **vitamina C** se encuentra en muchas frutas y verduras que al combinarlas con alimentos ricos en **hierro** mejoran su absorción.

A continuación presentamos unos ejemplos de combinaciones que favorecen la absorción del hierro:

1. Acompañar los platos de legumbres con una **naranja** de postre
2. Cereales integrales enriquecidos con hierro acompañados de un **zumو natural de naranja** para el desayuno
3. Combinar una **ensalada de naranja** con un segundo plato de carne

## Recuerda!

**1 ración** de Naranja (150-200g) contiene hasta un **20%** de la **fibra** que debemos de consumir cada día



**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional