



FEBRER 2009



Junt a cada dia ategim les sugerencies per al sopar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ·Fruits secs - Pa ·Caragols bolonyesa ·"Surfer" de peix amb amanida ·Fruita - Batut sabors 798,8 Kcal - 30,8 Prot - 29,86 Lip - 91,2 Hc	3 ·Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria ·Crema de fesols amb sèsam ·"Goulash" de vedella amb creïlles de pobre ·logurt 825,6 Kcal - 37,3 Prot - 28,5 Lip - 84,3 Hc	4 ·Pa - Lletuga, tomaca, api, pipes ·Arròs caldòs valencià ·Truita de ceba amb formatge fresc ·Fruita - Batut sabors 756,3 Kcal - 33 Prot - 27,46 Lip - 89,8 Hc	5 ·Pa - Lletuga, tomaca, bacon, olives ·Sopa d'estreles ·Pollastre al forn amb verdures ·Llesques 779 Kcal - 41,3 Prot - 25,8 Lip - 88,3 Hc	6 ·Pa - Lletuga, tomaca, anous, remolaxa ·Guisat de mandonguilles ·Lluç a l'andalusa con saltejat de dacsca i safanòria ·Fruita - Batut sabors 782,6 Kcal - 38,51 Prot - 22,14 Lip - 72,63 Hc
9 ·Pa - Lletuga, tomaca, formatge fresc, panses ·Sopa de fideus ·Hamburguesa planxa amb creïlles ·Fruita - Batut sabors 789,5 Kcal - 36,7 Prot - 28,7 Lip - 86,3 Hc	10 ·Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, soja ·Arròs en sèpia i col-i-flor ·Truita francesa amb pernil ·Fruita - Batut sabors 714,2 Kcal - 33,78 Prot - 26,4 Lip - 82,6 Hc	11 ·Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina ·Potatge de cigrons ·Pernilet al llorer amb roses ·Flam 765 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 90,3 Hc	12 ·Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, pipes ·Macarrons a la italiana (xampinyons,ceba,carabassi) ·Bacallà gratinat amb guarnició ·Fruita - Batut sabors 837,2 Kcal - 35,23 Prot - 26,86 Lip - 86,98 Hc	13 ·Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pernil dolç ·Creïlles gratinades ·Pernil salsetjat amb arròs a la portuguesa ·logurt 812,5 Kcal - 35,4 Prot - 22,18 Lip - 92,6 Hc
16 ·Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, espàrregs ·Llentilles juliana ·Llonganisses amb mixt de verdures ·Fruita - Batut sabors 756 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 96 Hc	17 ·Fruits secs - Pa ·Arròs al forn ·Llenguat planxa amb amanida ·Fruita - Batut sabors 796,4 Kcal - 37,13 Prot - 25,25 Lip - 92,1 Hc	18 ·Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria ·Bullit valencià ·Carn empanada amb tomaca ·Gelat 817,2 Kcal - 41,6 Prot - 32,4 Lip - 82,5 Hc	19 ·Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, salsa rosa ·Fideuà de marisc ·Truita de safanòria amb formatge ·Fruita - Batut sabors 798,5 Kcal - 27,97 Prot - 24,37 Lip - 89,6 Hc	20 ·Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives ·Sopa d'olla ·Tall de pollastre planxa amb creïlles ·Crema de iogurt 790,4 Kcal - 37,82 Prot - 21,07 Lip - 81,6 Hc
23 ·Fruits secs - Pa ·Arròs a la cubana ·Calamars i mandonguilles amb amanida ·Fruita - Batut sabors 838,6 Kcal - 27,31 Prot - 38,12 Lip - 92,7 Hc	24 ·Pa - Lletuga, tomaca, api, tonyina ·Crema de carabassi ·Cinta de llonganissa planxa amb anells de ceba ·logurt 715,4 Kcal - 32,9 Prot - 26,7 Lip - 81,3 Hc	25 ·Lletuga, tomaca, repollo, pinya, formatge ·Fabada vegetal ·Pizza marinera (tomaca,tonyina,olives,formatge) ·Fruita - Batut sabors 827,8 Kcal - 34 Prot - 27,55 Lip - 87,4 Hc	26 ·Pa - Lletuga, tomaca, pebre, pernil dolç ·Sopa de peix ·Pollastre a la llima amb guarnició ·Fruita - Batut sabors 714,9 Kcal - 32,7 Prot - 24,5 Lip - 75,6 Hc	27 ·Pa - Lletuga, llombarda, dacsca, carlota, olives ·"Espaguetis al pesto" ·Truita de creïlles amb tomaca natural ·Fruita - Batut sabors 784,5 Kcal - 29,6 Prot - 37,2 Lip - 98,2 Hc

També comptem amb un menú de dieta blana, menú infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats pel departament de Ciència i enginyeria d'aliments de la Universitat Politècnica de València.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

--Educar a "MENJAR DE TOT"

--ATENDRE LES NECESSITATS DE ENERGIA, per ser un període important per al normal creixement i desenrotllament, i d'una gran activitat física

--Cuidar l'aportació de PROTEÏNES de bona qualitat

-- Iniciar el dia amb un DESDEJUNI COMPLET

-- EVITAR L'ABÚS de dolços, llepolies i refrescos

-- Dedicar el temps necessari perquè el xiquet APRENGA A MENJAR DISFRUTANT. Els aliments no han de ser percebuts per ell com un premi o castic



RACÓ D'HÀBITS


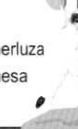



¡ Papá i mamá este mes trabaja amb mi...!

- Saber esperar amb paciència a què servisquen als altres comensals
- Sol·licitar les coses educadament



FEBRERO 2009



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
·Frutos secos - Pan 2 ·Caracolas boloñesa Hervido valenciano ·"Surfer" de pescado con ensalada Pechuga plancha con champiñones ·Fruta - Batido sabores Fruta - leche 798,8 Kcal - 30,8 Prot - 29,86 Lip - 91,2 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 3 ·Crema de alubias con sésamo Rollitos de york con espinacas ·"Goulash" de ternera con patatas a lo pobre Mero a la plancha con tomate ·Yogurt Fruta 825,6 Kcal - 37,3 Prot - 28,5 Lip - 84,3 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, apio, pipas 4 ·Arroz caldoso valenciano Sopa de pescado ·Tortilla de cebolla con queso fresco Longanizas con ensalada ·Fruta - Batido sabores Fruta 756,3 Kcal - 33 Prot - 27,46 Lip - 89,8 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, bacon, aceitunas 5 ·Sopa de estrellas Pastel de patatas ·Pollo al horno con verduras Lenguado plancha con guisantes ·Torrijas Yogurt 779 Kcal - 41,3 Prot - 25,8 Lip - 88,3 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, nueces, remolacha 6 ·Guisado de albóndigas Crema de calabaza ·Merluza a la andaluza con salteado de maíz y zanahoria Huevos fritos con jamón ·Fruta - Batido sabores Fruta 782,6 Kcal - 38,51 Prot - 22,14 Lip - 72,63 Hc
·Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, pasas 9 ·Sopa de fideos  Ensalada verde con maíz ·Hamburguesa plancha con patatas Salmón al horno con verduras ·Fruta - Batido sabores Yogurt 789,5 Kcal - 36,7 Prot - 28,7 Lip - 86,3 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, maíz, brotes soja 10 ·Arroz con sepia y coliflor Menestra ·Tortilla francesa con jamón serrano Libritos de lomo con patatas asadas ·Fruta - Batido sabores Fruta - leche 714,2 Kcal - 33,78 Prot - 26,4 Lip - 82,6 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún 11 ·Potaje de garbanzos Pastel de atún con bechamel y ensalada ·Jamoncitos al laurel con palomitas ·Flan Fruta 765 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 90,3 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, pollo, pipas 12 ·Macarrones a la italiana (champiñón, cebolla, calabacín) Crema de zanahoria ·Bacalao gratinado con guarnición Huevos al plato con tomate y jamón ·Fruta - Batido sabores Fruta - leche 837,2 Kcal - 35,23 Prot - 26,86 Lip - 86,98 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, york 13 ·Patatas al gratén Sopa de lluvia  ·Jamón salseado con arroz a la portuguesa Figuritas merluza con mahonesa ·Yogurt Fruta 812,5 Kcal - 35,4 Prot - 22,18 Lip - 92,6 Hc
·Pan - Lechuga, tomate, maíz, espárragos 16 ·Lentejas juliana Sopa de letras ·Longanizas con mixto de verduras Tortilla de patatas y rodajas de tomate ·Fruta - Batido sabores Fruta 756 Kcal - 32,7 Prot - 27,8 Lip - 96 Hc	·Frutos secos - Pan 17 ·Arroz al horno  Pollo en salsa con cous-cous ·Lenguado plancha con ensalada Macarrones con patatas ·Fruta - Batido sabores Yogurt 796,4 Kcal - 37,13 Prot - 25,25 Lip - 92,1 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 ·Hervido valenciano Crema de verduras ·Carne empanada con tomate Merluza plancha con champiñones ·Helado Fruta - leche 817,2 Kcal - 41,6 Prot - 32,4 Lip - 82,5 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, york, salsa rosa 19 ·Fideuà de marisco Ensalada valenciana ·Tortilla de zanahoria con queso Ternera jardinera con arroz basmati ·Fruta - Batido sabores Fruta - leche 798,5 Kcal - 27,97 Prot - 24,37 Lip - 89,6 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas 20 ·Sopa de cocido  Pizza de tomate atún, maíz, queso y oregano ·Entremuslo de pollo a la plancha con patatas ·Crema de yogurt Fruta 790,4 Kcal - 37,82 Prot - 21,07 Lip - 81,6 Hc
·Frutos secos - Pan 23 ·Arroz a la cubana Consomé ·Calamares y croquetas con ensalada Pechuga plancha con patatas ·Fruta - Batido sabores Fruta - leche 838,6 Kcal - 27,31 Prot - 38,12 Lip - 92,7 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, apio, atún 24 ·Crema de calabacín Ensalada mixta ·Lomo cinta plancha con aros de cebolla Macarrones napolitana ·Yogurt Fruta 715,4 Kcal - 32,9 Prot - 26,7 Lip - 81,3 Hc	·Lechuga, tomate, repollo, piña, queso 25 ·Fabada vegetal Arroz tres delicias con gambas ·Pizza marinera (tomate, atún, olivas, queso) con gambas ·Fruta - Batido sabores Yogurt 827,8 Kcal - 34 Prot - 27,55 Lip - 87,4 Hc	·Pan - Lechuga, tomate, pimiento, york 26 ·Sopa de pescado Puré de patatas ·Pollo al limón con guarnición Emperador plancha con calabacín ·Fruta - Batido sabores Fruta 714,9 Kcal - 32,7 Prot - 24,5 Lip - 75,6 Hc	·Pan - Lechuga, lombarda, maíz, carlota, olivas 27 ·Espaguetis al pesto Hamburguesa completa con ensalada  ·Tortilla de patatas con tomate natural ·Fruta - Batido sabores Petit-suisse 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

-- 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