

NOVIEMBRE 2008

Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes de soja</p> <p>Crema de marisco</p> <p>Coliflor gratinada</p> <p>Albóndigas a la jardinera con pasta hervida</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>758,4 Kcal - 30,11 Prot- 28,2 Lip - 82 Hc</p>	<p>4</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>747,4 Kcal - 32 Prot- 26,37 Lip - 96,7 Hc</p>	<p>5</p> <p>Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, maiz</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Lomo cinta a la plancha con puré de patatas</p> <p>Yogurt</p> <p>774 Kcal - 35,4 Prot- 23,18 Lip - 76,5 Hc</p>	<p>6</p> <p>Frutos secos- pan</p> <p>Fideuá de champiñones (champiñon,carne picada)</p> <p>Merluza orly con ensalada</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>760,4 Kcal - 35,97 Prot- 25,37 Lip - 89,6 Hc</p>	<p>7</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, pasas, jamón york</p> <p>Arroz con aceitunas</p> <p>Crema de calabacin</p> <p>Pollo a la asturiana con carlota salteada</p> <p>Queso con membrillo</p> <p>Fruta</p> <p>704 Kcal - 29,5 Prot- 23,9 Lip - 84 Hc</p>
<p>10</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, bacon, pipas</p> <p>Macarrones con atún</p> <p>Tortilla de espinacas con pechuga de pavo</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>761,4 Kcal - 32,91 Prot- 27,2 Lip - 88,59 Hc</p>	<p>11</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, maiz, remolacha</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Panini napolitana</p> <p>Flan</p> <p>758,8 Kcal - 34 Prot- 27,55 Lip - 87,4 Hc</p>	<p>12</p> <p>Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, jamón york</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>775,5 Kcal - 31,2 Prot- 28,4 Lip - 82,8 Hc</p>	<p>13</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, atún</p> <p>Patatas riojana (pimiento, chorizo, cebolla)</p> <p>Emperador a la plancha con nabo crujiente</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>747 Kcal - 34,4 Prot- 27,1 Lip - 82,7 Hc</p>	<p>14</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, manzana, queso</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Ensalada</p> <p>Jamón salseado con champiñones</p> <p>Petit - suisse</p> <p>Fruta - leche</p> <p>828 Kcal - 38,5 Prot- 29,5 Lip - 97,1 Hc</p>
<p>17</p> <p>Frutos secos- pan</p> <p>Espirales boloñesa</p> <p>Rodaja de merluza con ensalada</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>849,1 Kcal - 35,11 Prot- 23,71 Lip - 87,88 Hc</p>	<p>18</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, espárragos</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Magro con tomate y arroz pilaf</p> <p>Crema griega con fruta</p> <p>746,3 Kcal - 32,7 Prot- 22,17 Lip - 82,4 Hc</p>	<p>19</p> <p>Pan - Repollo, piña, jamón york, maiz</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Judías salteadas</p> <p>Huevo frito, patatas y bacon</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>876,4 Kcal - 36,5 Prot- 30,12 Lip - 96,4 Hc</p>	<p>20</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, soja</p> <p>Arroz milanesa (guisantes, bacon, chorizo)</p> <p>Lenguado plancha con aros cebolla</p> <p>Helado</p> <p>794,2 Kcal - 32 Prot- 27,1 Lip - 89,2 Hc</p>	<p>21</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, queso, pepino</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>Ensalada verde</p> <p>Pollo al limón con palomitas</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>Yogurt</p> <p>753,5 Kcal - 30,54 Prot- 27,4 Lip - 83,94 Hc</p>
<p>24</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, pollo, salsa rosa</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Longanizas con mixto de verduras</p> <p>Yogurt</p> <p>765 Kcal - 32,7 Prot- 27,8 Lip - 96 Hc</p>	<p>25</p> <p>Pan - Lechuga, maiz, remolacha, aceitunas</p> <p>Arroz "en fesols i naps"</p> <p>Tortilla de patatas con gajos de tomate</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>743,8 Kcal - 31,3 Prot- 25,9 Lip - 88,4 Hc</p>	<p>26</p> <p>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>Pastel de calabacin</p> <p>Calamares en salsa con cebolla y piñones</p> <p>Fruta - leche</p> <p>735,2 Kcal - 36,71 Prot- 27,31 Lip - 82,2 Hc</p>	<p>27</p> <p>Pan - Lechuga, nueces, jamón york, manzana</p> <p>Arroz al horno</p> <p>"Suc" de rape</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>828,5 Kcal - 35,73 Prot- 24,55 Lip - 84,6 Hc</p>	<p>28</p> <p>Pan - Lechuga, remolacha, queso, oregano</p> <p>Espaguetis napolitana (york, bacon, cebolla)</p> <p>Pechuga plancha con espinacas salteadas</p> <p>Fruta - Batido sabores</p> <p>Yogurt</p> <p>817,5 Kcal - 30,53 Prot- 27,32 Lip - 81,49 Hc</p>

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.

Un DESAYUNO saludable:

- El desayuno es la primera comida del día y su papel en la alimentación diaria es fundamental, porque proporciona la energía necesaria para iniciar la actividad del día
- Conviene empezar bien el día sin prisas. Dedicad el tiempo necesario al desayuno y mejor sentados que de pie
- Habitad a vuestros hijos a lavarse los dientes después del desayuno
- Un desayuno saludable ha de incluir:



¡ Papá y mamá este mes trabaja conmigo...!

RINCÓN DE HÁBITOS

Comer educadamente utilizando la servilleta y los utensilios: tenedor, cuchillo y cuchara



NOVEMBRE 2008

Junt a cada dia afegim les suggerències per al sopar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa - Lletuga, tomaca, anous, brots de soja</p> <p>Crema de marisc</p> <p>Mandonguilles jardinera amb pasta bollida</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>758,4 Kcal - 30,11 Prot- 28,2 Lip - 82 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>747,4 Kcal - 32 Prot- 26,37 Lip - 96,7 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, cogombre, safanòria, dacsca</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Cinta de lloello amb puré de creïlles</p> <p>logurt</p> <p>774 Kcal - 35,4 Prot- 23,18 Lip - 76,5 Hc</p>	<p>Pa - Fruits secs</p> <p>Fideuà de xampinyons (xampinyon, carn picada)</p> <p>Tall de lluç orly amb amanida</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>760,4 Kcal - 35,97 Prot- 25,37 Lip - 89,6 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil</p> <p>Arròs en bledes</p> <p>Pollastre a l'asturiana amb carlota saltejada</p> <p>Formatge amb codony</p> <p>704 Kcal - 29,5 Prot- 23,9 Lip - 84 Hc</p>
<p>Pa - Lletuga, tomaca, bacon, pipes</p> <p>Macarrons amb tonyina</p> <p>Truita d'espínacs amb pit de titot</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>761,4 Kcal - 32,91 Prot- 27,2 Lip - 88,59 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa</p> <p>Lentilles amb arròs</p> <p>Panini napolitana</p> <p>Flam</p> <p>758,8 Kcal - 34 Prot- 27,55 Lip - 87,4 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, safanoria, pebre, pernil</p> <p>Sopa d'olla</p> <p>Olla madrilenya</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>775,5 Kcal - 31,2 Prot- 28,4 Lip - 82,8 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, ou dur, tonyina</p> <p>Creïlles riojanes (pebre, xoriç, ceba, creïlles)</p> <p>Emperador a la planxa amb nap cruixent</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>747 Kcal - 34,4 Prot- 27,1 Lip - 82,7 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, poma, formatge</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Pernil salsejat amb xampinyons</p> <p>Petit - suisse</p> <p>828 Kcal - 38,5 Prot- 29,5 Lip - 97,1 Hc</p>
<p>Pa - Fruits secs</p> <p>Espirals bolonyesa</p> <p>Rodanxa de lluç amb amanida</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>849,1 Kcal - 35,11 Prot- 23,71 Lip - 87,88 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, espàrregs</p> <p>Crema de cigrons</p> <p>Magre amb tomaca i arròs pilaf</p> <p>Crema grega amb fruita</p> <p>746,3 Kcal - 32,7 Prot- 22,17 Lip - 82,4 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, pernil dolç, dacsca</p> <p>Sopa d'estrelles</p> <p>Ou fregit, creïlles i bacon</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>876,4 Kcal - 36,5 Prot- 30,12 Lip - 96,4 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, olives, soja</p> <p>Arròs milanesa (pesols, pebre, bacon, xoriç)</p> <p>Llenguat planxa amb anells de ceba</p> <p>Gelat</p> <p>794,2 Kcal - 32 Prot- 27,1 Lip - 89,2 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, formatge, cogombre</p> <p>Bullit valencià</p> <p>Pollastre en llima amb roses</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>753,5 Kcal - 30,54 Prot- 27,4 Lip - 83,94 Hc</p>
<p>Pa - Lletuga, tomaca, pollastre, salsa rosa</p> <p>Lentilles juliana</p> <p>Llonganisses amb mixt de verdures</p> <p>logurt</p> <p>765 Kcal - 32,7 Prot- 27,8 Lip - 96 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, dacsca, remolatxa, olives</p> <p>Arròs en fesols i naps</p> <p>Truita de creïlles amb tomaca natural</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>743,8 Kcal - 31,3 Prot- 25,9 Lip - 88,4 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, safanoria, tonyina</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Carn empanada amb samfaina</p> <p>Pomes torrades</p> <p>735,2 Kcal - 36,71 Prot- 27,31 Lip - 82,2 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, anous, pernil dolç, poma</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Suc de rape</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>828,5 Kcal - 35,73 Prot- 24,55 Lip - 84,6 Hc</p>	<p>Pa - Lletuga, tomaca, formatge, orenga</p> <p>Espaguets napolitana (ceba, pernil, bacon)</p> <p>Pit de pollastre amb espínacs saltejats</p> <p>Fruita - Batut sabors</p> <p>817,5 Kcal - 30,53 Prot- 27,32 Lip - 81,49 Hc</p>

Tambe 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.

Un DESDEJUNI saludable:

- El desajuni és el primer menjar del dia i el seu paper en l'alimentació diària és fonamental, perquè proporciona l'energia necessària per a iniciar l'activitat del dia
- Conve començar el dia sense presses. Dedicad el temps necessari al desdejuni i millor assentats que de peu
- Habitueu els vostres fills a llavar-se els dents després del desdejuni
- Un desdesjuni saludable ha d'incloure:



¡ Papà y mamá, aquest mes treballa amb mi...! **RACÒ D'HÀBITS**

Menjar educadament fent us del tovalló i els utensilis: forquilla, ganivet i cullera