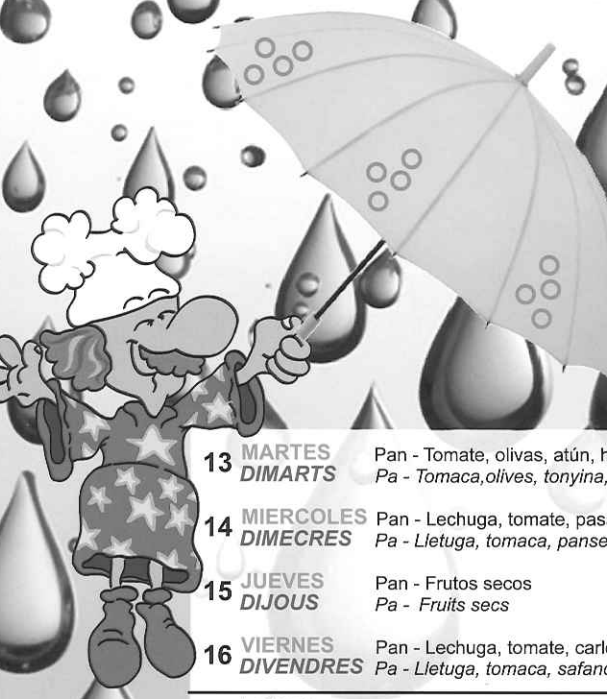


# ABRIL 2010



<b>13 MARTES DIMARTS</b>	Pan - Tomate, olivas, atún, huevo duro Pa - Tomaca, olives, tonyina, ou dur	Espaguetis al pesto Espaguetis "al pesto"	Rodaja de merluza con repollo rehogado Rodanxa de lluç amb col ofegada	Helado Gelats	Kcal 723.4 - Prot 31.4 Lip 25.2 - Hc 83.9
<b>14 MIERCOLES DIMECRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, pasas, york Pa - Lletuga, tomaca, panses, pernil dolç	Sopa de letras Sopa de lletres	Jamonicos de pollo con patatas Pernillets de pollastre amb creïlles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 701 - Prot 33.4 Lip 26.6 - Hc 86.3
<b>15 JUEVES DIJOURS</b>	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada completa Amanida completa	Arroz al horno Arròs al forn	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 814 - Prot 32.4 Lip 28.1 - Hc 92.3
<b>16 VIERNES DIVENDRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, carlotas, cebolla Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, ceba	Estofado de magro Estofat de magre	Tortilla de espinacas con jamon serrano Trita d'espinacs amb pernil salat	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 685 - Prot 35 Lip 22.5 - Hc 81.2
<b>19 LUNES DILLUNS</b>	Pan - Lechuga, tomate, espárragos Pa - Lletuga, tomaca, esparreigs	Macarrones boloñesa Macarrons bolonyesa	Lenguado a la madrileña con salteado de maiz y pipas Llenguado a la madrilenya amb saltejat de dacsa i pipes	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 697.8 - Prot 34.5 Lip 27.4 - Hc 91.5
<b>20 MARTES DIMARTS</b>	Lechuga, tomate, carlota, olivas Lletuga, tomaca, carlota, olives	Fabada vegetal Fabada vegetal	Pizza napolitana Pizza napolitana	Yogurt logurt	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 86.2
<b>21 MIERCOLES DIMECRES</b>	Pan - Lechuga, remolacha, maíz, queso Pa - Lletuga, remolacha, dacsa, formatge	Arroz blanco con tomate Arròs blanc amb tomaca	Tortilla de patatas con bacon Trita de creïlles amb bacon	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 780 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 88.6
<b>22 JUEVES DIJOURS</b>	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada murciana (patata, tomate, atún, cebolla, olivas) Amanida murciana (creïlla, tomaca, tonyina, ceba, olives)	Pollo al laurel con palomitas Pollastre al llorer amb roses	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 694 - Prot 35.2 Lip 27.3 - Hc 79.1
<b>23 VIERNES DIVENDRES</b>	<b>DÍA DE CASTILLA Y LEÓN DIA DE CASTELLA I LLEÓ</b>	Pan - Ensalada de apio, manzana, nueces, y queso de burgos Pa - Amanida de api, poma, anous i formatge de "burgos"	Cocido maragato "Cocido maragato"	Natillas Crema	Kcal 817.5 - Prot 33.7 Lip 28.2 - Hc 89.6
<b>26 LUNES DILLUNS</b>	Pan - Lechuga, tomate, piña, sésamo Pa - Lletuga, tomaca, pinya, sesam	Tallarines genovesa (champiñon, cebolla, bacon, tomate) Tallarins genovesa (xampinyon, ceba, bacon, tomaca)	Merluza al horno con mixto de verduras Lluç al forn amb mixt de verdures	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 718 - Prot 28.1 Lip 20.6 - Hc 89.8
<b>27 MARTES DIMARTS</b>	Pan - Lechuga, maíz, york, olivas Pa - Lletuga, dacsa, pernil dolç, olives	Patatas al gratén Creïlles gratinades	Hamburguesa plancha con rodajas de tomate Hamburguesa planxa amb rodanxes de tomaca	Yogurt logurt	Kcal 883 - Prot 32.7 Lip 26.3 - Hc 82.2
<b>28 MIERCOLES DIMECRES</b>	Pan - Lechuga, repollo, queso, naranja Pa - Lletuga, col llombarda, formatge, taronja	Arroz meloso con gambas y sepia Arròs melós amb gambes i sèpia	Tortilla francesa con queso fresco Trita francesa amb formatge fresc	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 776 - Prot 32.4 Lip 24.5 - Hc 89.8
<b>29 JUEVES DIJOURS</b>	Pan - Lechuga, tomate, carlota, atún Pa - Lletuga, tomaca, carlota, tonyina	Sopa de cocido Sopa d'olla	Entremuslo plancha con espinacas Tall de pollastre planxa amb espinacs	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 792 - Prot 34.7 Lip 27.3 - Hc 83.6
<b>30 VIERNES DIVENDRES</b>	Pan - Lechuga, tomate, pasas, pollo, salsa rosa Pa - Lletuga, tomaca, panses, pollastre, salsa rosa	Lentejas juliana Llentilles juliana	Anillas de calamar andaluza con champiñon Anelles de calamar l'andalusa amb xampinyons	Helado Gelats	Kcal 732.5 - Prot 32.3 Lip 25.2 - Hc 84.5

También contamos con menú de dieta blanda, 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. També comptem amb un menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciencia i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

## PLATO TÍPICO DE CASTILLA Y LEÓN: EL COCIDO MARAGATO

El **Cocido Maragato** es uno de los más tradicionales de la comarca de la Maragatería (Provincia de León), en la comunidad autónoma de Castilla y León. Se trata de un plato que tradicionalmente alimentaba a los trabajadores del campo en una sola comida para un duro día de trabajo. El Cocido Maragato consta básicamente de los elementos del campo, sopa, berza, garbanzos y siete carnes. Una de las características más resaltadas de este cocido es que se sirve "al revés", siendo primero las carnes del cocido, luego las verduras, para acabar con la sopa. Es un plato cocinado lentamente sobre el que se cuecen primero las carnes (**la ración**) con el objeto de que proporcionen un caldo (**la sopa**), tras ello se introducen los garbanzos y aparte se cuecen las verduras.

### LA RACIÓN

El nombre de ración hace referencia a la obligación de repartir amigablemente, para los comensales y se compone de chorizo de fiesta, morro y oreja de cerdo. Estos ingredientes son los más frecuentes junto con paletilla, huesos, pollo, tocino, carne de vaca, cecina, izpierno, costilla de vaca, morcillo...

### LOS GARBANZOS

Los garbanzos se presentan en la mesa en una fuente o larguero. Van secos y por separado. Se comen después de la ración (aunque esta nunca se quita de la mesa). Únicamente el anfitrión tiene el privilegio de hacer la envuelta (regar los garbanzos con fideos de la sopa). Con los garbanzos se añaden patatas y repollo, en fuentes separadas.

### LA SOPA

Es lo último que se sirve, y como se suele decir: "De sobrar, que sobre la sopa". Puede ser de fideos o de pan de hogaza, el caldo es el de escurrir los garbanzos y la ración y tiene que ser muy espeso.

## L'OLLA "MARAGATO"

L'olla "maragato" és un dels més tradicionals de la comarca de la Maragatería (provincia de Lleó), en la comunitat autònoma de Castella i Lleó. Es tracta d'un plat que tradicionalment alimentava els treballadors del camp en un menjar per a un dur dia de treball. L'Olla Maragato consta bàsicament dels elements del camp, sopa, col, cigrons i set tipus de carns. Una de les característiques més ressaltades d'esta olla és que es servix "al revés", primer les carns de l'olla, després les verdures i els cigrons, per a acabar amb la sopa. És un plat cuinat lentament sobre el qual es couen primer les carns (**la ració**) amb l'objecte que proporcionen un caldo (**la sopa**), darrere d'això s'introdueixen els cigrons i a banda es couen les verdures.

### LA RACIÓ

El nom de ración fa referència a l'obligació de repartir amigablement, per als comensals i es compon de xoriço de festa, morro i l'orella de porc. Estos són els ingredients més freqüents junt amb espatlla, ossos, pollastre, cansalada, carn de vaca, carn salada i fumada, pizpierno, costella de vaca, Morcillo...

### ELS CIGRONS

Els cigrons es presenten en la taula en una font o traverser. Van secs i per separat. Es mengen després de la ración (encara que esta mai es lleva de la taula). Únicament l'amfitrió té el privilegi de fer l'embolicada (regar els cigrons amb fideus de la sopa). Amb els cigrons s'afigen creïlles i repollo, en fonts separades.

### LA SOPA

És l'últim que se servix, i com se sol dir: "De sobrar, que sobre la sopa". Pot ser de fideus o de pa de fogassa, el caldo és el d'escurrir els cigrons i la ración i te que ser molt espès.

## RACÓ D'HABITS

¡PAPÀ I MAMÀ, ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!

## RINCÓN DE HABITOS

¡PAPÁ Y MAMÁ, ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!

PELAR LA FRUITA CORRECTAMENT

PELAR CORRECTAMENTE LA FRUTA

## SUGERÈNCIES PER AL SOPAR

## SUGERENCIAS PARA LA CENA

<b>13 MAR DT</b>	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Tenera en salsa con flan de arroz Vedella en salsa amb flam d'arròs	Fruta Fruita
<b>14 MIE DM</b>	Menestra Minestra	Huevos rellenos con ensalada Ous farcits amb amanida	Fruta Fruita
<b>15 JUE DJ</b>	Hervido valenciano Bullit valencià	Emperador plancha con champiñones Emperador planxa amb xampinyons	Fruta Fruita
<b>16 VIE DV</b>	Ensalada verde con maíz Amanida verda amb dacsa	Pizza de atún y gambas Pizza de tonyina i gambes	Yogurt logurt
<b>19 LUN DL</b>	Ensalada mixta Amanida mixta	Hamburguesa de pollo con patatas Hamburguesa de pollastre amb creïlles	Fruta Fruita
<b>20 MAR DT</b>	Patel de merluza con bechamel y espárragos verdes a la plancha Pastís de lluç amb beixamel i espàrreigs verds a la planxa		Fruta Fruita
<b>21 MIE DM</b>	Puré de calabacín con tostones Puré de carabassí amb torrats	Longanizas con ensalada Llonganisses amb amanida	Fruta Fruita
<b>22 JUE DJ</b>	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Pescadilla a la andaluza con tomate Lluçet a l'andalusa amb tomaca	Fruta Fruita
<b>23 VIE DV</b>	Espinacas gratinadas Espinacs gratinades	Huevos al plato con guisantes Ous al plat amb pèsols	Fruta Fruita
<b>26 LUN DL</b>	Consomé Consomé	Pechuga gratinada con champiñones Pit de pollastre gratinat amb xampinyons	Fruta - Leche Fruita - Llet
<b>27 MAR DT</b>	Ensalada con huevos duro Amanida amb ou dur	Lenguado en salsa con berenjenas Llenguado en salsa amb albergines	Fruta Fruita
<b>28 MIE DM</b>	Crema de verduras Crema de verdures	Libritos de lomo con pisto Librets de llomello amb samfaina	Fruta Fruita
<b>29 JUE DJ</b>	Pinchos de tomate cherry y queso Pintxos de tomaca i formatge	Macarrones con nueces Macarrons amb anous	Fruta - Leche Fruita - Llet
<b>30 VIE DV</b>	Albondigas a la jardinera con cous - cous Mandonguilles a la jardinera amb cous - cous		Fruta Fruita







3	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, nueces, brotes soja Pa - Lletuga, tomaca, anous, brots soja	Macarrones italiana (berenjena, calabacín, champiñón) Macarrons italiana (albergina, carabassí, xampinyó)	Longanizas con puré de patatas Llonganisses amb puré de creïlles	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 837.2 - Prot 34.2 Lip 24.7 - Hc 82
4	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, cebolla, olivas Pa - Lletuga, tomaca, ceba, olives	Arroz con acelgas Arròs en bledes	Huevos gratinados con bechamel Ous gratinats amb beixamel	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 765.3 - Prot 32.4 Lip 26.9 - Hc 88.2
5	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Pollo en su jugo con patatas Pollastre en suc amb creïlles	Leche merengada Llet merengada	Kcal 736.2 - Prot 34.7 Lip 28.1 - Hc 79.6
6	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, pipas, york Pa - Lletuga, tomaca, pipes, pernil dolç	Fabada vegetal Fabada vegetal	Emperador plancha con ensaladilla rusa Emperador planxa amb ensalada russa	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 782 - Prot 38.4 Lip 25.4 - Hc 82.3
7	VIERNES DIVENDRES	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada completa Amanida completa	Paella valenciana Paella valenciana	Yogurt Iogurt	Kcal 767 - Prot 34.7 Lip 25.8 - Hc 81.6
10	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, repollo, queso Pa - Lletuga, tomaca, col, formatge	Espaguetis boloñesa (cebolla, carlota, carne picada) Espaguetis bolonyesa (ceba, carlota, carn picada)	"Sufer" de merluza con salteado de maíz y zanahoria "Sufer" de lluç amb saltejat de dacsà i safanòria	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 709.7 - Prot 34.5 Lip 27.4 - Hc 91.5
11	MARTES DIMARTS	Lechuga, tomate, remolacha, olives Lletuga, tomaca, remolatxa, olives	Crema de garbanzos Crema de cigrons	Pizza napolitana (york, bacon, queso) Pizza napolitana (pernil dolç, bacon, formatge)	Actimel Actimel	Kcal 722 - Prot 33.4 Lip 26.7 - Hc 92.2
12	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada hawaiana (maíz, york, queso, piña) Amanida hawaiana (dacsà, pernil dolç, formatge, pinya)	"Goulash" de ternera con patatas dado "Goulash" de vedella amb daus de creïlla	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 715 - Prot 35.7 Lip 27.8 - Hc 87.3
13	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, maíz, pimiento Pa - Lletuga, tomaca, dacsà, pebrot	Arroz a banda con ajoaceite Arròs a banda amb allioï	Tortilla francesa con pechuga de pavo Trita francesa amb compnatge de titot	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 794.3 - Prot 42.1 Lip 37.1 - Hc 87.8
14	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, atún, apio Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, api	Sopa cubierta Sopa coberta	Pechuga empanada con champiñones gratinados Pit de pollastre empanat amb xampinyons gratinats	Helado Gelats	Kcal 721 - Prot 37.8 Lip 29.2 - Hc 71.6
17	LUNES DILLUNS	Pan - Lechuga, tomate, pepino, maíz Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà	Crema de calabacín con sésamo Crema de carabassí amb sésam	Albondigas jardinera con espirales Mandonguilles jardineres amb espirals	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 739.2 - Prot 30.1 Lip 28.2 - Hc 87.1
18	MARTES DIMARTS	Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, york Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, pernil dolç	Arroz de pote gallego Arròs de pote galleg	Merluza a la madrileña con guarnición Lluç a la madrilenya amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 768.8 - Prot 31.7 Lip 28.9 - Hc 90.5
19	MIÉRCOLES DIMECRES	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Ensalada de patata (patata, cebolla, tomate, atún, olivas) Amanida de creïlla (creïlla, ceba, tomaca, tonyina, olives)	Jamón salseado con verduras Pernil salsejat amb verdures	Yogurt Iogurt	Kcal 735.3 - Prot 38.5 Lip 29.5 - Hc 82.1
20	JUEVES DIJOUS	Pan - Lechuga, pasas, manzana, bacon Pa - Lletuga, panses, poma, bacon	Fideuá de champiñones (champiñón, carne picada) Fideuá de xampinyons (ceba, xampinyon, carn picada)	Tortilla de verduras con queso fresco Trita de verdures amb formatge fresc	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 772.5 - Prot 31.9 Lip 24.3 - Hc 90.6
21	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, nueces, surimi Pa - Lletuga, tomaca, anous, surimi	Lentejas juliana Llentilles juliana	Nugets con patatas asadas y salsa barbacoa Nugets amb creïlles torrades i salsa barbacoa	Granizado de sandia Granissat de meló d'alger	Kcal 765 - Prot 33.7 Lip 27.8 - Hc 88.2
24	LUNES DIJOUS	Pan - Lechuga, tomate, queso, olivas Pa - Lletuga, tomaca, formatge, olives	Arroz tres delicias Arròs tres delícies	"Doré" de pescado con guarnición "Doré" de peix amb guarnició	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 816.3 - Prot 31.1 Lip 28.3 - Hc 89.7
25	MARTES DIMARTS	Pan - Frutos secos Pa - Fruits secs	Tallarines frutos del mar (cebolla, surimi, tomate) Tallarins "frutos del mar" (ceba, surimi, tomaca)	Tortilla de patatas con ensalada Trita de creïlles amb amanida	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 764.3 - Prot 33.6 Lip 25.8 - Hc 87.4
26	MIÉRCOLES DIMECRES	Lechuga, tomate, maíz, espárragos Lletuga, tomaca, dacsà, espàrrecs	Guisado del chef Guisat del "chef"	Panini al gusto Panini al gust	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 817.6 - Prot 34 Lip 27.5 - Hc 91.4
27	JUEVES DIJOUS	Pan Pa	Ensalada de alubias (alubia, tomate, huevo duro, cebolla) Amanida de fesols (fesol, tomaca, ou dur, ceba)	Carne empanada con pisto Carn empanada amb samfaina	Fruta - Batido sabores Fruita - Batut sabors	Kcal 802.5 - Prot 37 Lip 29.93 - Hc 83.5
28	VIERNES DIVENDRES	Pan - Lechuga, tomate, repollo, atún, pipas Pa - Lletuga, tomaca, repollo, tonyina, pipes	Arroz de cocido Arròs d'olla	Lenguado plancha con guarnición Llenguado planxa amb guarnició	Macedonia de frutas Macedònia de fruites	Kcal 775.2 - Prot 32.1 Lip 29.4 - Hc 91.2

Toni-10

31 LUNES DILLUNS  
También contamos con menú de dieta blanda, 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. També comptem amb un menú de dieta blanda, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies. Els nostres menús estan avalats per el departament de Ciència i Enginyeria d'Aliments de la Universitat Politècnica de València.

COMIDA ESPECIAL DE FIN DE CURSO  
DINAR ESPECIAL DE FI DE CURS

HELADO ESPECIAL  
GELAT ESPECIAL

## SUGERENCIAS PER AL SOPAR

## SUGERENCIAS PARA LA CENA

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

3	LUN DL	Rollitos de york con espárragos Rotllets de pernil dolç amb espàrrecs	Pescadilla a la andaluza con tomate Luçet a l'andalusa amb tomaca	Fruta Fruita
4	MAR DT	Hervido valenciano Bullit valencià	Ternera a la plancha con champiñones Vedella a la planxa amb xampinyons	Fruta Fruita
5	MIE DM	Tallarines con verduras y queso Tallarins amb verdures i formatge	Albondigas en salsa con cous-cous Mandonguilles en salsa amb cous-cous	Fruta Fruita
6	JUE DJ	Ensalada mixta Amanida mixta	Huevos fritos con jamón Ous fregits amb pernil	Yogurt Iogurt
7	VIE DV	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Pechuga a la plancha con tomate natural Pit de pollastre planxa amb tomaca natural	Yogurt Iogurt
10	LUN DL	Hervido de acelgas Bullit de bledes	Tortilla de patatas con ensalada Trita de creïlles amb amanida	Fruta Fruita
11	MAR DT	Sopa de fideos Sopa de fideus	Merluza empanada con carlota y mahonesa Lluç empanat amb carlota i maionesa	Fruta Fruita
12	MIE DM	Vichyssoise "Vichyssoise"	Pinchos de brocheta de frankfurt con verduras y piña Broqueta de salsitxa de frankfurt amb verdures i pinya	Fruta Fruita
13	JUE DJ	Ensalada verde con maíz Amanida verda amb dacsà	Macarrones con atún Macarrons amb tonyina	Fruta Fruita
14	VIE DV	Ensalada de arroz Amanida d'arròs	Tortilla de queso con piñones Trita de formatge amb piñons	Fruta Fruita
17	LUN DL	Hervido valenciano Bullit valencià	Entremuslo plancha con berenjenas Tall de pollastre planxa amb albergines	Flan Flam
18	MAR DT	Pastel de atún con lechuga juliana y salsa rosa Pastís de tonyina amb lletuga juliana i salsa rosa	Hamburguesa plancha con cebolla y bacon Hamburguesa planxa amb ceba i bacon	Fruta Fruita
19	MIE DM	Crema de verduras Crema de verdures	Pizza de tomate, jamón, cebolla, maíz, queso y oregano Pizza de tomaca, pernil, ceba, dacsà, formatge y orenga	Yogurt Iogurt
20	JUE DJ	Sopa de marisco Sopa de marisc	Libritos de lomo con patatas asadas Llibrets de llorelló amb creïlles torrades	Fruta - Leche Fruita - Llet
21	VIE DV	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Emperador plancha con ensalada Emperador planxa amb amanida	Fruta Fruita
24	LUN DL	Pavo en salsa con guisantes, carlota y flan de arroz Titot en salsa en pèsols i carlota amb flam d'arròs	Natillas Crema de vainilla	Fruta Fruita
25	MAR DT	Lasaña de carne con verduras gratinadas Lasanya de carn amb verdures gratinades	Yogurt Iogurt	Fruta Fruita
26	MIE DM	Gazpacho andaluz Gaspatxo andalús	Huevos al plato con jamón Ous al plat amb pernil	Fruta Fruita
27	JUE DJ	Ensalada valenciana Amanida valenciana	Figuritas de merluza con mahonesa Figurettes de lluç amb maionesa	Fruta Fruita

**¿CUANTAS VECES DEBE COMER UN NIÑO?**  
Lo ideal es distribuir los alimentos en 4-5 comidas al día, sin saltarse el desayuno.

**¿CUAL ES LA MEJOR ELECCIÓN PARA QUE EL NIÑO TOME ALGO A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE?**  
No hay alimentos "buenos" o "malos", pero para evitar el sobrepeso/obesidad son buenas elecciones las frutas, yogures o leche con cereales enriquecidos. Otra opción también aceptable, aunque incluye más calorías, son los bocadillos.

**¿SE DEBE EVITAR QUE EL NIÑO BEBA DURANTE LAS COMIDAS?**  
Si se trata de un niño inapetente debemos intentar que beba poco antes y durante las comidas pues llenaría su estómago. En el resto de casos no hay ningún problema.

**¿ES MALO EL HUEVO PORQUE TIENE COLÉSTEROL?**  
No; el huevo no puede ser valorado solo por su contenido en colesterol, puesto que también incluye la proteína de mejor calidad y numerosas vitaminas y minerales.

**¿CUANTA PASTA PUEDE TOMAR UN NIÑO?**  
No hay problema en que tome pasta con frecuencia, teniendo en cuenta el escaso consumo de hidratos de carbono que caracteriza a la población infantil, siendo de 2-5 veces/semana la más adecuada.

**¿COMO CONSEGUIR QUE EL NIÑO CONSUMA LOS ALIMENTOS QUE RECHAZA?**  
Es un problema frecuente que debe comenzar a resolverse en las primeras etapas de la vida. Se puede variar el modo de preparación o de presentación, pero el alimento debe ser ofrecido al niño reiteradamente. También influye los hábitos familiares y la actitud de los padres ante los alimentos. Si a los padres no les gusta la leche o las verduras es poco probable que el niño las pida.

**¿QUANTES VEGADES HA DE MENJAR UN XIQUET?**  
L'ideal és distribuir els aliments en 4-5 menjars al dia, sense botar-se el desdèjuni.

**¿QUINA ÉS LA MILLOR ELECCIÓ PERQUÈ EL XIQUET PRENGA QUELCOM A MITJAN MATÍ O A MITJAN VESPRADA?**  
No hi ha aliments "bons" o "roïns", però per a evitar la sobrepes/obesitat són bones eleccions les fruites, iogurts o llet amb cereals enriquits. Altra opció també bona, encara que amb mes calories, son els entrepans.

**¿TENIM QUE EVITAR QUE EL XIQUET PRENGA AIGÜA MENTRES MENJA?**  
Si es tracta d'un xiquet inapetent hem d'intentar que bega poc abans i durant les menjars perquè ompliria el seu estómac. En la resta de casos no hi ha cap problema.

**¿ÉS ROÏN L'OU PERQUÈ TÉ COLESTEROL?**  
No; l'ou no pot ser valorat només pel seu contingut en colesterol, ja que també inclou la proteïna de millor qualitat i nombroses vitamines i minerals.

**¿QUANTA PASTA POT PRENDRE UN XIQUET?**  
No hi ha problema en què prenga pasta ben sovint, tenint en compte l'escàs consum de hidrats de carboni que caracteritza a la població infantil, sent de 2-5 vegades/setmana la més adequada.

**¿COM A CONSEGUIR QUE L'XIQUET CONSUMA ELS ALIMENTS QUE REBUTJA?**  
És un problema freqüent que ha de començar a resoldre's al començament de la vida. Es pot variar el mode de preparació o presentació, però el aliment deu de ser ofert al xiquet reiteradament. També te a vore els habits familiars i l'actitud dels pares davant dels aliments. Si als pares no els agrada la llet o les verdures será poc probable que el xiquet les demane.

**RACÓ D'HÀBITS**

**¡PAPÀ I MAMÀ, ESTE MÉS TREBALLA AMB MI...!**

**EM RENTE LES MANS ABANS I DESPRÉS DE CADA MENJAR**

**RINCÓN DE HÁBITOS**

**¡PAPÁ Y MAMÁ, ESTE MÉS TRABAJA CONMIGO...!**

**ME LAVO LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA COMIDA**