

#AccionesparamejorarlaalimentaciónenlainfanciaI:
Involucrar a los niños en la elección y preparación de los alimentos. Dejar que escojan ellos mismos la fruta de postre o en la merienda, incluso, si es posible, que ayuden a pelarla, puede ser un pequeño-gran paso.

MENÚ ABRIL 2021 - Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 PATATAS CON VERDURAS Pollo al horno con berenjenas Pan Fruta de temporada Kcal: 782; HC: 54,6; Lip: 41,6; Prot: 47,3	6 LENTEJAS CON CHORIZO Pescado (merluza) salsa verde con guisantes Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 700; HC: 68,2; Lip: 31,9; Prot: 44,9	7 ARROZ CON TOMATE Tortilla Francesa y ensalada Pan Fruta de temporada Kcal: 706; HC: 88,1; Lip: 28,7; Prot: 24,4	8 CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN Pescado (lenguado) al ajo-perejil con coliflor Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 471; HC: 48,1; Lip: 17,3; Prot: 30,7	9 PUCHERO CON ARROZ Pastel de Carne Pan Yogur Kcal: 732; HC: 81,9; Lip: 31,9; Prot: 29,1
12	13	14	15	16
POTAJE DE ALUBIAS Hamburguesa con zanahorias baby Pan Fruta de temporada Kcal: 671; HC: 71,1; Lip: 26,6; Prot: 39,7	PATATAS CON CARNE Tortilla francesa Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 553; HC: 49,4; Lip: 26,2; Prot: 28,2	MACARRONES CON CALABACÍN Pescado (abadejo) al limón con brócoli Pan Fruta de temporada Kcal: 635; HC: 74,1; Lip: 21,1; Prot: 38	ARROZ CON VERDURAS Pavo estofado con champiñones Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 710; HC: 86,3; Lip: 22,4; Prot: 39,9	CREMA DE CALABAZA Pescado (lenguado) a la roteña Pan Yogur Kcal: 600; HC: 51; Lip: 26,5; Prot: 38,6
19	20	21	22	23
PATATAS RIOJANAS Pescado (merluza) en papillote Pan Fruta de temporada Kcal: 546; HC: 59,4; Lip: 21,2; Prot: 30	LENTEJAS A LA JARDINERA Tortilla de Patatas Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 726; HC: 57,3; Lip: 43,7; Prot: 26,5	ESPIRALES DE VERDURAS CON TOMATE Lomo adobado con champis Pan Fruta de temporada Kcal: 662; HC: 76,1; Lip: 24,2; Prot: 33,3	CREMA DE CALABACÍN Y BRÓCOLI Pescado (lenguado) con alboronía Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 556; HC: 59,9; Lip: 19,7; Prot: 35,2	SOPA DE AVE CON ARROZ Pollo al horno con patatas Pan Yogur Kcal: 779; HC: 82,2; Lip: 28,4; Prot: 48,7
26	27	28	29	30
FIDEUÁ DE VERDURAS Pescado (abadejo) en tomate con guisantes Pan Fruta de temporada Kcal: 780; HC: 81,8; Lip: 29,5; Prot: 46,5	POTAJE DE APIO Pollo al limón con calabacín Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 669; HC: 49,8; Lip: 24,9; Prot: 61,3	MARMITAKO Tortilla francesa Pan Fruta de temporada Kcal: 653; HC: 60,8; Lip: 30,4; Prot: 31,9	ARROZ CON POLLO Albóndigas a la jardinera Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 743; HC: 84,6; Lip: 32,4; Prot: 28	MENÚ HAPPY Pan Yogur

LEYENDA. CONTIENE/ PUEDE CONTENER

IMPORTANTE: No solemos utilizar leche ni derivados lácteos para la elaboración de nuestros purés. Sin embargo, para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).