

Recargate de Energía - la merienda -

La merienda es fundamental durante la etapa del crecimiento ya que el aparato digestivo de los pequeños se encuentra en periodo de maduración, por lo que su organismo no está preparado para mantenerse muchas horas sin comer.

La Merienda garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo.

La merienda es una recarga de energía para seguir desarrollando la actividad diaria de los pequeños. Además, nos ayuda a controlar el sobrepeso, ya que calma el apetito evitando llegar a la hora de la cena con hambre excesiva.

La merienda perfecta debe representar el 15% del aporte energético total diario y está compuesta por una pieza de fruta, un elemento hidrocarbonado (pan, galletas, cereales, ...) y un lácteo. Evitaremos los dulces y sobre todo, la bollería industrial



Lunes

2

FESTIVO

Martes

3

E:651 G:18.8 P:27.4 H:82.6

Habichuelas estofadas con arroz
Merluza a la romana con ensalada verde, tomate y maiz
Fruta, pieza de pan integral

Miércoles

4

E:697 G:27.6 P:18.6 H:84.7

Crema de Patata
Albóndigas de pollo en salsa de tomate, cebolla y laurel con menestra de verduras con ajo
Fruta, pieza de pan blanco

Jueves

5

E:684 G:25.0 P:19.6 H:89.4

Espinacas rehogadas con ajos
Espaguetis con atún
Fruta, pieza de pan blanco

Viernes

6

E:702 G:24.2 P:25.6 H:87.0

Potaje de garbanzos con acelgas
Torquilla de patatas con coliflor y ajos
Fruta, pieza de pan blanco

9

E:736 G:25.2 P:22.8 H:101.9

Macarrones con tomate al orégano
Lomo de sajonia en salsa de zanahorias asado cib ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y pepino
Fruta, pieza de pan blanco

10

E:592 G:14.3 P:28.9 H:77.3

Cocido de garbanzos
Lomos de merluza en salsa de tomate y cebolla con laurel con ensalada verde con tomate y maiz
Fruta, pieza de pan integral

11

E:705 G:25.1 P:23.6 H:90.4

Crema de zanahorias
Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas al horno a cuadros
Fruta, Pieza de pan blanco

12

E:664 G:18.0 P:27.8 H:88.8

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas con Tomate natural
Fruta, Pieza de pan blanco

13

E:763 G:27.0 P:29.7 H:97.4

Arroz a la cubana
Panga al ajo-perejil con Menestra de verduras con ajo.
Yogur de sabores, Pieza de pan blanco

16

E:634 G:18.2 P:23.2 H:87.6

Crema de calabacín
Estofado de patatas con carne de pollo
Fruta, Pieza de pan blanco

17

E:964 G:38.0 P:36.6 H:110.8

Espaguetis con tomate y orégano
Salmón al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos
Fruta, Pieza de pan integral

18

E:698 G:18.3 P:26.9 H:96.3

Habichuelas estofadas con arroz
Tortilla de patatas con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y soja
Fruta, Pieza de pan blanco

19

E:874 G:24.5 P:28.7 H:126.2

Arroz caldoso con verduras
Ragú de ternera en salsa de zanahoria con Zanahorias rehogadas con ajos
Fruta, Pieza de pan blanco

20

E:585 G:14.1 P:33.8 H:74.8

Potaje de garbanzos con acelgas
Bacalao al ajo-perejil con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y pepino
Yogur de sabores, Pieza de pan blanco

23

E:657 G:17.5 P:22.0 H:95.4

Lentejas estofadas con arroz
Rosada en varitas al ajo-perejil con Tomate natural
Fruta, Pieza de pan blanco

24

E:595 G:20.2 P:23.1 H:72.3

Judias verdes con ajos
Estofado de patatas con cerdo magro
Fruta, Pieza de pan integral

25

E:798 G:20.7 P:32.9 H:113.4

Codillos de pasta con tomate al orégano
Panga en salsa andaluza con Ensalada verde con tomate y maíz
Fruta, Pieza de pan blanco

26

E:582 G:16.0 P:25.1 H:76.8

Cocido de garbanzos con patatas
Tortilla de espinacas con Tomate natural
Fruta, Pieza de pan blanco

27

E:874 G:38.6 P:45.8 H:82.1

Crema de puerros
Pollo asado con Patatas a lo pobre
Yogur de sabores, Pieza de pan blanco

30

E:574 G:16.4 P:18.8 H:85.8

Arroz 3 delicias
Lomo de sajonia en salsa de zanahorias asado con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y pepino
Fruta, Pieza de pan blanco

E: Energía en kcal, G: Grasas en gramos, P: Proteínas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos

Royal Menú Catering

Ahora ya puedes descargarte cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el ÁREA DE CLIENTES de nuestra página web (www.royalmenucatering.es)
2. Accede con los datos de registro utilizados (email - contraseña)