

MARZO

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

1 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

7 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

14 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

21
FESTIVO

28 E:736 G:25.2 P:22.8 H:101.9
Macarrones con tomate al orégano
Lomo de sajonia en salsa de zanahorias asado con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y pepino
Fruta , Pieza de pan blanco

Martes

1 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

8 E:582 G:19.1 P:22.4 H:72.3
Judías verdes con ajos
Estofado de patatas con carne de ternera
Fruta , Pieza de pan integral

15 E:651 G:18.8 P:27.4 H:82.6
Habichuelas estofadas con arroz
Merluza a la romana con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y maíz
Fruta , Pieza de pan integral

22
FESTIVO

29 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 de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y maíz
Fruta , Pieza de pan integral

Miércoles

2 E:713 G:18.3 P:27.4 H:99.2
Habichuelas estofadas con arroz
Tortilla de patatas con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y soja
Fruta , Pieza de pan blanco

9 E:798 G:20.7 P:32.9 H:113.4
Codillos de pasta con tomate al orégano
Panga en salsa andaluza con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y maíz
Fruta , Pieza de pan blanco

16 E:697 G:27.6 P:18.6 H:84.7
Crema de patata
Albóndigas de pollo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Menestra de verduras con ajo.
Fruta , Pieza de pan blanco

23
FESTIVO

30 E:705 G:25.1 P:23.6 H:90.4
Crema de zanahorias
Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas asadas
Fruta , Pieza de pan blanco

Jueves

3 E:1048 G:37.1 P:46.4 H:124.7
Arroz caldoso con verduras
Ragú de pollo con tomate con Zanahorias rehogadas con ajos
Fruta , Pieza de pan blanco

10 E:647 G:18.1 P:27.0 H:85.5
Cocido de garbanzos con patatas
Tortilla de espinacas con Tomate natural
Fruta , Pieza de pan blanco

17 E:684 G:25.0 P:19.6 H:89.4
Espinacas rehogadas con ajos
Espaguetis con atún
Fruta , Pieza de pan blanco

24
FESTIVO

31 E:679 G:18.1 P:28.2 H:91.7
Lentejas estofadas
Tortilla de patatas con Tomate natural
Fruta , Pieza de pan blanco

Viernes

4 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

11 E:647 G:18.1 P:27.0 H:85.5
Crema de puerros
Pollo asado con Patatas a lo pobre
Yogur de sabores , Pieza de pan blanco

18 E:759 G:25.0 P:28.6 H:95.2
Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas con Coliflor con ajos
Fruta , Pieza de pan blanco

25
FESTIVO

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)