

DÍA	DIA	Menú	Menú	Fruta	Fruta	Lácteo	Lácteo	Fruta	Fruta
28	Miércoles	Arroz de verduras con costilla	Pechuga a la crema con champiñón	Kcal. 860	Vit.A 924	Prot. 30 gr.	Vit.B1 0,5	Fruta	Kcal. 1235
	Dimecres	Arròs de verdures amb costella	Pit a la crema amb xampinyó	Calcio 126 mgr.	Vit.b2 0,4	Hierro 6 mgr.	Vit.C 54	Fruta	Prot. 44 gr.
29	Jueves	Lentejas estofadas	Ragôut de ternera	Calcio 433 mgr.	Vit.b2 0,8	Hierro 10 mgr.	Vit.C 55	Lácteo	Kcal. 1135
	Dijous	Llentilles estofades	Ragôut de vedella	Prot. 40 gr.	Vit.B1 0,4	Calcio 704 mgr.	Vit.b2 0,7	Lácteo	Hierro 6 mgr.
30	Viernes	Arroz cubana	Emperador plancha con ensalada y mahonesa					Fruta	
	Divendres	Arròs cubana	Emperador planxa amb amanida i maionesa					Fruta	

* Todos los menús irán acompañados de pan

* Tots el menús aniran acompanyats de pa

NECESIDADES NUTRITIVAS MEDIAS DE UN NIÑO SEGÚN SU EDAD
NECESSITATS NUTRITIVES MITGES DELS XIQUETS SEGONS LA SEUA EDAT

	De 4 a 5 anys	De 6 a 9 anys	De 10 a 12 anys-xics	De 10 a 12 anys-xiques
Kcal	1700	2000	2450	2300
Proteínas	30 g.	36 g.	43 g.	41 g.
Vit. A	300 µg.	1333 µg.	1916 µg.	1916 µg.
Vit. B1	0,7 mg.	0,8 mg.	1 mg.	0,9 mg.
Vit. B2	1 mg.	1,2 mg.	1,5 mg.	1,4 mg.
Vit.C	55 mg.	55 mg.	60 mg.	60 mg.
Calci	800 mg.	800 mg.	1300 mg.	1300 mg.
Ferro	9 mg.	9 mg.	12 mg.	18 mg.

Ingestas recomendadas para la población española, año 2001. Nuestros menús están calculados para que la comida del mediodía cubra el 40% de Kcal.

Ingestes recomanades per a la població espanyola, any 2001. Els nostres menús estan calculats perquè el menjar del migdia cobrisca el 40% de Kcal.



Avda. 1º de Mayo (esq.C/. Bailén)
(Junto Campus Universitario de Burjassot)
46100 BURJASSOT (VALENCIA)

