

## #Acciones para mejorar la alimentación en la infancia 2:

No usar la comida como premio ni castigo.

Si nuestro hijo ha hecho algo mal, no debemos castigarlo con comida. Tampoco, premiar con dulces ni otros ultraprocesados

cuando hace bien las cosas. Alternativas: tiempo de ocio con los papás o amiguitos.

### MENÚ MAYO 2021 - Colegios



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
	<b>PUCHERO</b>	<b>PATATAS EN BLANCO</b>	<b>CREMA CALABAZA Y CALABACÍN</b>	<b>ESPIRALES CON YORK</b>
	Tortilla de patatas	Pescado (gallo) al ajo-perejil con coliflor	Pollo al chilindrón	Lomo de cerdo en salsa con zanahorias baby
	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Yogur
	Kcal: 726; HC: 85; Lip: 30; Prot: 30	Kcal: 618; HC: 70; Lip: 22,5; Prot: 35	Kcal: 671; HC: 53,5; Lip: 27; Prot: 53	Kcal: 791; HC: 90; Lip: 31,9; Prot: 51,6
10	11	12	13	14
<b>LENTEJAS CON CHORIZO</b>	<b>ARROZ CON TOMATE</b>	<b>PATATAS CON PESCADO</b>	<b>POTAJE DE JUDÍAS VERDES Y CALABAZA</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b>
Pescado (limanda) al horno con patatas a lo pobre	Lomo adobado con judías verdes	Tortilla francesa	Hamburguesa (mixta) con zanahorias baby	Pollo a la carbonara con champiñones
Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Yogur
Kcal: 703; HC: 76; Lip: 21,4; Prot: 52,1	Kcal: 759; HC: 77,2; Lip: 34; Prot: 37	Kcal: 588; HC: 63,2; Lip: 23,7; Prot: 30,5	Kcal: 738; HC: 72,4; Lip: 34; Prot: 40,7	Kcal: 438; HC: 40; Lip: 21,7; Prot: 32,5
17	18	19	20	21
<b>PATATAS CON VERDURAS</b>	<b>LENTEJAS</b>	<b>PASTA CON QUESO Y ORÉGANO</b>	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b>	<b>SOPA DE AVE</b>
Pollo a la ñora con arroz en blanco	Tortilla de patatas	Pescado (merluza) en salsa verde con guisantes	Albóndigas en salsa	Pescado (lenguado) a la vizcaína con patatas
Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Yogur
Kcal: 842; HC: 98,7; Lip: 26,8; Prot: 51	Kcal: 714; HC: 55,7; Lip: 43,6; Prot: 25	Kcal: 658; HC: 79,4; Lip: 21,7; Prot: 36	Kcal: 457; HC: 55,9; Lip: 20; Prot: 13	Kcal: 634; HC: 80; Lip: 16,5; Prot: 39,3
24	25	26	27	28
<b>POTAJE DE GARBANZOS Y ALUBIAS</b>	<b>PATATAS RIOJANAS</b>	<b>ARROZ CON GAMBAS</b>	<b>MACARRONES CON TOMATE</b>	<b>MENÚ HAPPY</b>
Pescado (abadejo) a la bilbaína con judías verdes	Pollo al vino blanco con berenjenas	Huevos revueltos	Pescado (halibut) con calabaza asada	☺
Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Fruta de temporada	Pan Integral Fruta de temporada	Pan Yogur
Kcal: 780; HC: 81,8; Lip: 29,5; Prot: 46,5	Kcal: 559; HC: 49; Lip: 22; Prot: 40,7	Kcal: 506; HC: 59,4; Lip: 18,3; Prot: 26	Kcal: 698; HC: 86,4; Lip: 23,2; Prot: 36,2	
31				

### LENTEJAS

Tortilla francesa

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 681; HC: 77,1; Lip: 25,2; Prot: 36,9



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](mailto: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).