

Este es el menú de la escuela de Matilda. Observa y señala las respuestas correctas.

2 LUNES	Ensalada valenciana *** Crema de brócoli con picaostes *** Entremuslo al ajillo con patatas fritas *** Fruta	3 MARTES	Ensalada de lechuga y queso *** Lentejas con verduras *** Tortilla de patata y zanahorias baby *** Fruta	4 MIÉRCOLES	Ensalada variada con zanahoria rallada *** Paella valenciana *** Flambré con tomate *** Fruta	5 JUEVES	Ensalada de brotes con cherrys *** Cocido *** Pizza margarita *** Yogur	6 VIERNES	Ensalada de pepino y maíz *** Macarrones con verduras *** Merluza enharinada con cebolla y calabacín *** Fruta
Calorías: 961 kcal HC: 74 g Proteínas: 34 g Grasas: 58 g Fibras: 5 g									
9 LUNES	Brotes con cebolla *** Estrellitas de caldo de pescado y gambitas *** Alitas de pollo en salsa con verduras *** Yogur	10 MARTES	Ensalada de pepino y atún *** Garbanzos con virutas de jamón *** Tortilla francesa con tomate *** Yogur	11 MIÉRCOLES	Ensalada con tomate y aceitunas *** Crema de calabaza con picaostes *** Lomo de cerdo con pisto *** Fruta	12 JUEVES	Ensalada de lechuga y tomate *** Espirales con verduras *** Rabas con guisantes *** Fruta	13 VIERNES	Ensalada con tomate y aceitunas *** Arroz a la cubana *** Huevo frito con salsa de tomate *** Fruta
Calorías: 769 kcal HC: 52 g Proteínas: 23 g Grasas: 54 g Fibras: 5,8 g									
16 LUNES	Ensalada valenciana *** Lazos con atún y tomate *** Bacalao enharinado con cebolla y calabacín *** Fruta	17 MARTES	Ensalada de lechuga y tomate *** Crema de legumbres y verduras *** Longanizas con pisto *** Fruta	18 MIÉRCOLES	FESTIVO	19 JUEVES	FESTIVO	20 VIERNES	FESTIVO
Calorías: 713,56 kcal HC: 62,59 g Proteínas: 35,48 g Grasas: 35,22 g Fibras: 9,82 g									
23 LUNES	Ensalada de tomate y aceitunas *** Arroz meloso de pescado *** Lomo de cerdo con baritas de pepino *** Fruta	24 MARTES	Ensalada con zanahoria rallada *** Fideuà *** Rabas con lechuga y cebolla *** Fruta	25 MIÉRCOLES	Ensalada valenciana *** Crema de verduras y pipas de calabaza *** Entremuslo con zanahoria rallada *** Fruta	26 JUEVES	Ensalada de lechuga con pepino y atún *** Lentejas con verduras *** Tortilla francesa con guisantes *** Yogur	27 VIERNES	Ensalada de pepino y maíz *** Espaguetis con verduras *** Merluza enharinada con champiñones *** Fruta
Calorías: 856 kcal HC: 62 g Proteínas: 32 g Grasas: 55 g Fibras: 5 g									
30 LUNES	Brotes con cherrys *** Sopa de pollo con fideos *** Pollo en salsa de verduras *** Fruta	31 MARTES	Ensalada variada con pepino y atún *** Arroz a banda *** Jamón y queso *** Yogur				La composición del menú consta de ensalada, primer plato, segundo plato con guarnición, postre, pan y agua.		
Calorías: 895 kcal HC: 66 g Proteínas: 33 g Grasas: 55 g Fibras: 5 g									

1. ¿Cuántos días al mes hay yogur de postre?

- a. 7
- b. 9
- c. 5

2. Con este menú, ¿podemos saber qué tipo de fruta toca cada día?

- a. No.
- b. Si.

3. ¿Qué días no hay comedor?

- a. 17, 18 y 19 de marzo.
- b. 18, 19 y 20 de marzo.
- c. 19, 20 y 21 de marzo.

4. ¿Cuántos días hay lentejas con verduras?

- a. 1
- b. 3
- c. 2
- d. 4

5. El día que se come rabas con guisantes, ¿qué hay de postre?

- a. Yogur.
- b. Fruta

6. ¿Qué tipos de tortilla puede comer? Señala todas las opciones que consideres.

- a. Tortilla de patata y zanahorias baby.
- b. Tortilla de espinacas con salsa ali oli.
- c. Tortilla con espárragos trigueros.
- d. Tortilla francesa con tomate.
- e. Tortilla francesa con guisantes.
- f. Tortilla francesa con mahonesa.

7. ¿Cuál es el menú del día 30 de marzo, lunes?

- a. Brotes de soja, sopa de pollo, pollo en salsa y fruta.
- b. Ensalada valenciana, crema de verduras, entremuslo y fruta.
- c. Brotes de cherry, sopa de pollo con fideos, pollo en salsa de verduras y fruta.

8. ¿Hay ensalada valenciana el miércoles día 25?

- a. Si.
- b. No.

9. ¿Hay yogur de postre la primera semana?

- a. No.
- b. Si.