

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

2 LUNES	Ensalada valenciana ... Crema de brócoli con picatostes ... Entremusio 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 cherries ... 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 picatostes ... 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 ... Fideuá ... Rabas con lechuga y cebolla ... Fruta	25 MIÉRCOLES	Ensalada valenciana ... Crema de verduras y pipas de calabaza ... Entremusio 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 cherries ... 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
---------------------------	---	----------------------------	---

Calorías: 895 kcal | HC: 66 g | Proteínas: 33 g | Grasas: 55 g | Fibras: 5 g



La composición del menú consta de ensalada, primer plato, segundo plato con guarnición, postre, pan y agua.



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 cherrys, 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.