

MENÚ ESCOLA INFANTIL\_ENERO



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
LUNES 10 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ESTOFADO DE LENTEJAS BACALAO AL HORNO CON TOMATE FRUTA Energía 438 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 54g Proteína 21g MERIENDA: PAN CON CREMA DE QUESO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	MARTES 11 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE ARROZ CALDOSO DE POLLO Y CONEJO QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 455 kcal//Grasa 18g//H. Carbono 51.5g Proteína 20g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO	MIERCOLES 12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ CREMA DE CALABACIN MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 404kcal//Grasa 19g//H. Carbono 40g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	JUEVES13 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES CON TOMATE, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía 412 kcal//Grasa 6g//H. Carbono 66g Proteína 20g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO	VIERNES 14 ENSALADA : TOMATE, MAIZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 352 Kcal//Grasa 14g //H. Carbono 38g Proteína 15g MERIENDA: PAN CON ATÚN Y GUACAMOLE, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + CARNE
LUNES 17 ENSALADA LECHUGA ,ZANAHORIA, ACEITUNAS GARBANZOS CON ESPINACAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 418kcal//Grasa 13g//H. Carbono 55g Proteína 16g MERIENDA: MONTADITO DE JAMON, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	MARTES 18 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE SÉMOLA DE ARROZ CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 347kcal//Grasa 17.5g//H. Carbono 31g Proteína 13.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO	MIERCOLES 19 ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO PURÉ DE HERVIDO VALENCIANO TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 357 kcal //Grasa 14g// H. Carbono 37g Proteína 14.5g MERIENDA: PAN CON QUESO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + CARNE	JUEVES 20 ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ESTOFADO DE ALUBIAS MUSLITOS DE POLLO ASADO FRUTA Energía 389kcal//Grasa 11g//H. Carbono 46g Proteína 22g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	VIERNES 21 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, ZANAHORIA ESPAGUETTIS BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA VERDEFRUTA Energía 439 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 56g Proteína 21g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO
LUNES 24 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEOS CABELLO DE ÁNGEL PECHUGA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA Energía 370 kcal// Grasa 11g// H. Carbono 48g Proteína 17g MERIENDA: PAN CON HUMMUS, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	MARTES 25 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CREMA DE GUI SANTES BACALAO CON TOMATEY PATATA ASADA FRUTA Energía 349kcal//Grasa 7g//H. Carbono 49g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	MIERCOLES 26 ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO QUESO SEMICURADO FRUTA Energía 451kcal//Grasa 21g//H. Carbono 42g Proteína 22g MERIENDA: PAN CON JAMON YORK, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	JUEVES 27 ENSALADA BARQUITAS DE LECHUGA, TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO DE UNTAR SOPA DE LETRAS CON CALDO DE PESCADO TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA) FRUTA Energía 425 Kcal// Grasa 15g // H. Carbono 50g Proteína 17.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + CARNE	VIERNES 28 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE POTAJE DE GARBANZOS FILETE DE RAPE CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 365 kcal //Grasa 6.5 g//H. Carbono 48g Proteína 22g MERIENDA: PAN CON ATÚN Y GUACAMOLE, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO
LUNES31 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES FRUTA Energía 375Kcal//Grasa 6g //H. Carbono 54g Proteína 22g MERIENDA: PAN CON QUESO FR. Y PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO				*Todos los menús incluyen ración de pan blanco (30g). *Los valores nutricionales se refieren a los pesos medios aproximados expuestos en la tabla de valoraciones nutricionales. Cualquier aumento o disminución de estas cantidades variará los datos sensiblemente. *Para las frutas, que varían diariamente, se ha tomado como ejemplo el aporte nutricional de la MANZANA