

MENÚ ESCOLA INFANTIL_FEBRERO



<p>*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</p>	<p>MARTES 1</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CEBOLLA SOPA ESTRELLITAS CON CALDO DE PESCADO HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS AL HORNO FRUTA Energía 362kcal// Grasa 6g// H. Carbono 57.5g Proteína 17g MERIENDA:MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO PURÉ DE LEGUMBRES Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 360 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 39g Proteína 14.5g MERIENDA:MONTADITO DE JAMON SERRANO, LECHE CENA:VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>ENSALADA DETOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA ARROZ CON TOMATE FRITO PECHUGA A LA PLANCHA CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 439 kcal //Grasa 10.5 g//H. Carbono 62g Proteína 19g MERIENDA:YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y REMOLACHA ESTOFADO DE LENTEJAS BACALAO CON VERDURITAS FRUTA Energía 394 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 49g Proteína 24g MERIENDA:PAN CON ATÚN, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 7</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y PEPINO SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO Y TROCITOS DE PESCADO MUSLITOS DE POLLO CON VERDURITAS FRUTA Energía 358 kcal//Grasa 7g//H. Carbono 50g// Proteína 20g MERIENDA:PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MARTES 8</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS POTAJE DE GARBANZOS MERLUZA AL VAPORCON TOMATE FRUTA Energía 379 kcal//Grasa 9g // H. Carbono 47g // Proteína 22.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 9</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA PAELLA DE POLLO Y CONEJO TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 566 kcal//Grasa 16g//H. Carbono 74g Proteína 23g MERIENDA:PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES10</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, ACEITUNAS Y ZANAHORIA GUISADO DE PATATAS CON BACALAO LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 346kcal //Grasa 11g// H. Carbono 39g Proteína 20.5g MERIENDA:YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ CREMA DE ESPÁRRAGOS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA ASADA FRUTA Energía 357kcal//Grasa 9g//H. Carbono 48g Proteína 17g MERIENDA:PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>
<p>LUNES 14</p> <p>ENSALADA DE TOMATE. MAIZ Y PEPINO CREMA DE CALABACÍN BACALAOCON PATATA ASADA FRUTA Energía 394 kcal//Grasa 5.5g//H. Carbono 56g Proteína 23.5g MERIENDA:PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 15</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEOS CABELLO DE ÁNGEL PAVO A LA PLANCHA CON GUISANTES FRUTA Energía 370 kcal//Grasa 11g//H. Carbono 48g Proteína 17g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ HERVIDO VALENCIANO MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 406 kcal//Grasa 17g//H. Carbono 42.5g Proteína 16g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO , LECHE CENA:PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA FIDEUÁ DE MARISCO QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 457kcal//Grasa 184g//H. Carbono 55g Proteína 21g MERIENDA:YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA ,ZANAHORIA, ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS HUEVO REVUELTO DE ESPÁRRAGOS FRUTA Energía 397 kcal// Grasa 13.5g// H. Carbono 46g Proteína 17g MERIENDA:PAN CON ATUN, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>
<p>LUNES 21</p> <p>ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA Energía 434 kcal//Grasa 17g//H. Carbono 50.5g Proteína 28.5g MERIENDA:PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MARTES 22</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE ESPAGUETTIS BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 428.5 Kcal//Grasa 7g //H. Carbono 64g Proteína 24g MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 23</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO QUESO SEMICURADO FRUTA Energía 451 kcal//Grasa 21g// H. Carbono 42g Proteína 22g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE SOPA DE LETRAS CON CALDO DE POLLO TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA) FRUTA Energía 434 kcal// Grasa 17g//H. Carbono 49.5g Proteína 18g MERIENDA:YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO CON TOMATE FRUTA Energía 394 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 49g Proteína 24g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA+ HUEVO</p>
<p>LUNES 28</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE , MAIZ ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 430.5 Kcal// Grasa 17g // H. Carbono 51g //Proteína 14.5g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>				