

MENÚ ESCOLA INFANTIL_MARZO



<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 DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA Y ACEITUNAS CREMA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA Energía 345 kcal// Grasa 8g// H. Carbono 53g // Proteína 15g MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS CON TERNERA REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS FRUTA Energía 371 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 37g // Proteína 17g MERIENDA:MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ESTOFADO DE ALUBIAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 365 kcal // Grasa 8g // H. Carbono 49g // Proteína 17g MERIENDA:YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO Y TROCITOS DE PESCADO MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA Energía 390 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 49g // Proteína 18.5g MERIENDA:PAN CON CREMA DE CACAO Y LECHE CENA:VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA Energía 394 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 49gProteína 24g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE FIDEUÀ DE MARISCO QUESO FRESCO CON TOMATE A DADOS FRUTA Energía 457 kcal// Grasa 184g/ // H. Carbono 55g Proteína 21g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE CALABACIN MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 404kcal//Grasa 19g//H. Carbono 40g Proteína 16g MERIENDA:PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES10</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES CON TOMATE, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía412 kcal//Grasa6g//H. Carbono66g Proteína20g MERIENDA:YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>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 LECHE CENA: PASTA/ARROZ + CARNE</p>
<p>LUNES 14</p> <p>ENSALADA LECHUGA ,ZANAHORIA, ACEITUNAS GARBANZOS CON ESPINACAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 383kcal//Grasa 8g//H. Carbono 58g //Proteína 13.5g MERIENDA:PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 15</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> APERITIVOS: ACEITUNAS, PAPAS FRITAS JAMÓN Y QUESO PAELLA VALENCIANA CHOCOLATINA MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 16</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURITAS FRUTA Energía 320 kcal //Grasa 7.5 g// H. Carbono 38g Proteína 18g MERIENDA:PAN CON JAMÓN YORK, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 17</p>	<p>VIERNES 18</p>
<p>LUNES 21</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO 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:MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA:VERDURA + PESCADO</p>	<p>MARTES 22</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA PURÉ DELEGUMBRES Y VERDURAS BACALAO CON TOMATE Y PATATA ASADA FRUTA Energía 349kcal//Grasa 7g//H. Carbono 49g Proteína 18g MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 23</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS FRUTA Energía 309kcal//Grasa 5g//H. Carbono 42g Proteína 21g MERIENDA:PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>ENSALADA BARQUITAS DE LECHUGA,TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO 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</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON GUIANTES FRUTA Energía 375 Kcal/ / Grasa 6g // H. Carbono 54g Proteína 22g MERIENDA:PAN CON ATÚN Y LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES28</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE POTAJE DE GARBANZOS BACALAO CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 365 kcal //Grasa 6.5 g//H. Carbono 48g Proteína 22g MERIENDA:PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 29</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE ARROZ CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 347 kcal//Grasa 17.5g//H. Carbono 31g Proteína 13.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA Energía 322 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 35g Proteína 15.5g MERIENDA:PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES 31</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPAGUETTIS BOLOÑESA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 453 kcal// Grasa 17g// H. Carbono 52g // Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + CARNE</p>	