

MENÚ ESCOLA INFANTIL\_ABRIL



<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>VIERNES 1</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y PEPINO              SOPA ESTRELLITAS CON CALDO DE PESCADO              MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO              FRUTA              Energía 424 kcal// Grasa 12g // H. Carbono 53.5g              Proteína 21g              MERIENDA: PAN CON ATÚN, LECHE              CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 4</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA Y QUESO FRESCO              CREMA DE CALABACÍN              CROQUETAS DE JAMÓN CON PATATAS              FRUTA              Energía 377 kcal //Grasa 14g // H. Carbono 42g              Proteína 16g              MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MARTES 5</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y PEPINO              SOPA DE COCIDO CON FIDEOS CABELLO DE ÁNGEL              MERLUZA CON GUI SANTES Y PATATA ASADA              FRUTA              Energía 372 kcal // Grasa 6g// H. Carbono 53g              Proteína 23g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA              ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO              PECHUGA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES              FRUTA              Energía 442 kcal // Grasa 10g// H. Carbono 63.5g              Proteína 18g              MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE              CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, ACEITUNAS Y ZANAHORIA              GUI SADO DE PATATAS CON RAPE              LOMO ADOBADO CON VERDURITAS              FRUTA              Energía 346kcal //Grasa 11g// H. Carbono 39g              Proteína 20.5g              MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA              CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA ,ZANAHORIA              ALUBIAS ESTOFADAS              TORTILLA DE ESPÁRRAGOS              FRUTA              Energía 397 kcal// Grasa 13.5g// H. Carbono 46g              Proteína 17g              MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE              CENA: VERDURA + CARNE</p>
<p>LUNES 11</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y REMOLACHA              ESTOFADO DE LENTEJAS              BACALAO CON VERDURITAS EN SALSA              FRUTA              Energía 394 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 49g              Proteína 24g              MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 12</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA              PAELLA DE POLLO Y CONEJO              TORTILLA DE ESPINACAS              FRUTA              Energía 549 kcal //Grasa 17g // H. Carbono 71.5g              Proteína 22g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO              ESPIRALES CON CHAMPIÑONES, CEBOLLA Y TOMATE              HAMBURGUESA DE POLLO              FRUTA              Energía 408 kcal // Grasa 7g // H. Carbono 66g              Proteína 16g              MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 14</p>	<p>VIERNES 15</p>
<p>LUNES 18</p>	<p>MARTES 19</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p>	<p>JUEVES 21</p>	<p>VIERNES 22</p>
<p>LUNES 25</p>	<p>MARTES 26</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ              HERVIDO VALENCIANO              MERLUZA REBOZADA              FRUTA              Energía 406 kcal// Grasa 17g// H. Carbono 42.5g              Proteína 16g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: PASTA/ARROZ+ HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA              FIDEUÁ DE MARISCO              TORTILLA FRANCESA CON TOMATE              FRUTA              Energía 434 kcal // Grasa 15g // H. Carbono 53g              Proteína 19g              MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE              CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS              POTAJE DE GARBANZOS              BACALAO CON VERDURAS EN SALSA              FRUTA              Energía 379 kcal //Grasa 9g // H. Carbono 47g // Proteína 22.5g              MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS              ARROZ AL HORNO              HAMBURGUESA DE TERNERA              FRUTA              Energía 330.5 kcal//Grasa 9g // H. Carbono 45g              Proteína 15g              MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: VERDURA + PESCADO</p>