

MENÚ ESCOLA INFANTIL\_JUNIO



<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><b>MIÉRCOLES 1</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE          ESPAGUETTIS CON ATÚN, CEBOLLA Y TOMATE          MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGUITOS          FRUTA          Energía 429 Kcal/ / Grasa 7g // H. Carbono 64g          Proteína 22g  <b>MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p><b>JUEVES 2</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ACEITUNAS Y ZANAHORIA          GUISADO DE PATATAS CON RAPE          LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES          FRUTA          Energía 346 kcal //Grasa 11g// H. Carbono 39g          Proteína 20.5g  <b>MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</b></p>	<p><b>VIERNES 3</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ          ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS          TORTILLA FRANCESA          FRUTA          Energía 430.5 Kcal // Grasa 17g // H. Carbono 51g // Proteína 14.5g  <b>MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>
<p><b>LUNES 6</b></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  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p><b>MARTES 7</b></p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS          GARBANZOS CON ESPINACAS          MERLUZA AL VAPOR CON TOMATE          FRUTA          Energía 379 kcal//Grasa 9g // H. Carbono 47g // Proteína 22.5g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 8</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA          FIDEUÁ DE MARISCO          QUESO FRESCO CON TOMATE          FRUTA          Energía 457 kcal//Grasa 184g//H. Carbono 55g          Proteína 21g  <b>MERIENDA: PAN CON JAMÓN YORK, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p><b>JUEVES 9</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ          CREMA DE ESPÁRRAGOS          HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA ASADA          FRUTA          Energía 357 kcal//Grasa 9g//H. Carbono 48g          Proteína 17g  <b>MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA          ARROZ MELOSO DE VERDURAS          TORTILLA DE ESPINACAS          FRUTA          Energía 387 kcal //Grasa 14g // H. Carbono 43g          Proteína 18g  <b>MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</b></p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO          HERVIDO VALENCIANO          MERLUZA REBOZADA          FRUTA          Energía 406 kcal//Grasa 17g//H. Carbono 42.5g          Proteína 16g  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</b></p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA          ESPIRALES A LA BOLONESA          GUISANTES CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO          FRUTA          Energía 405 kcal //Grasa 5g // H. Carbono 70g          Proteína 15g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE. MAIZ Y PEPINO          CREMA DE CALABACÍN          PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PATATA ASADA          FRUTA          Energía 328 kcal// Grasa 5g// H. Carbono 46g          Proteína 22  <b>MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</b></p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, ACEITUNAS          ALUBIAS ESTOFADAS          TORTILLA DE ESPÁRRAGOS          FRUTA          Energía 397 kcal// Grasa 13.5g// H. Carbono 46g          Proteína 17g  <b>MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA          GUISADO DE PATATAS CON TERNERA          BACALAO CON VERDURITAS          FRUTA          Energía 349 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 44g          Proteína 12g  <b>MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</b></p>
<p><b>LUNES 20</b></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  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</b></p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE          MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE          BACALAO AL HORNO CON GUISANTES          FRUTA          Energía 376 Kcal/ / Grasa 6g // H. Carbono 54g          Proteína 21.5g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA          ARROZ AL HORNO          QUESO SEMICURADO          FRUTA          Energía 451 kcal//Grasa 21g// H. Carbono 42g          Proteína 22g  <b>MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p><b>JUEVES 23</b></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  <b>MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>	<p><b>VIERNES 24</b></p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>ENSALADA DE TOMATE, 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  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS          SOPA ESTRELLITAS CON CALDO DE PESCADO          CROQUETAS DE JAMÓN          FRUTA          Energía 358 kcal// Grasa 8g// H. Carbono 56g          Proteína 12g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></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  <b>MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p><b>JUEVES 30</b></p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO          PURÉ DE VERDURAS          TORTILLA DE ESPINACAS          FRUTA          Energía 360 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 39g          Proteína 14.5g  <b>MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + CARNE</b></p>	