

MENÚ ESCOLA INFANTIL_JULIO (MENÚ VERANO)



<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 DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE ESPIRALES CON TOMATE DE ENSALADA Y QUESO FRESCO MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES FRUTA Energía 417 Kcal/ / Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 21.5g</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS BACALAO AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA Energía 360 kcal// Grasa 4g// H. Carbono 51g Proteína 23g</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 5</p> <p>ENSALADA BARQUITAS DE LECHUGA,TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO SOPA DE LETRAS CON CALDO DE POLLO TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA) FRUTA Energía 425 Kcal// Grasa 15g// H. Carbono 50g Proteína 17.5g</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MIERCOLES 6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA FRÍA DE CALABACIN MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 404kcal//Grasa 19g//H. Carbono 40g Proteína 16g</p> <p>CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE ARROZ MELOSO DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 347 kcal//Grasa 17.5g//H. Carbono 31g Proteína 13.5g</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FIDEUÀ DE MARISCO QUESO FRESCO CON TOMATE A DADOS FRUTA Energía 457 kcal// Grasa 15g// H. Carbono 55g Proteína 21g CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 11</p> <p>ENSALADA: LECHUGA,ZANAHORIA, ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 418 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 54.5g //Proteína 14g</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 12</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO PECHUGA EMPANADA CON VERDURITAS FRUTA Energía 442 kcal // Grasa 10g// H. Carbono 63.5g Proteína 18g</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 13</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO MERLUZA AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA Energía 345 kcal //Grasa 8g// H. Carbono 53g Proteína 15g CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO MACARRONES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía 412 kcal//Grasa 6g//H. Carbono 66g Proteína 20g CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE TORTILLA DE QUESO FRUTA Energía 417 Kcal//Grasa 18g //H. Carbono 38g Proteína 21g NA: PASTA/ARROZ + CARNE</p>
<p>LUNES 18</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO PECHUGA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA Energía 370 kcal// Grasa 11g// H. Carbono 48g Proteína 17g ENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MARTES 19</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA VICHYOISE FRIA BACALAO CON TOMATE Y PATATA ASADA FRUTA Energía 349kcal//Grasa 7g//H. Carbono 49g Proteína 18g ceNA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 20</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 397kcal//Grasa 17g//H. Carbono 37g Proteína 16g CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPAGUETTIS CON ATÚN, CEBOLLA Y TOMATE GUISANTES CON TAQUITOS JAMÓN SERRANO FRUTA Energía 438 kcal // Grasa 8g // H. Carbono 69g // Proteína 16.5g CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y PEPINO LENTEJAS CON ARROZ PAVO A LA PLANCHA CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 381 kcal// Grasa 7g// H. Carbono 46.5g Proteína 27g cENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 25</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE ESPÁRRAGOS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA Energía 322 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 35g Proteína 15.5g CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MARTES 26</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE ARROZ TRES DELICIAS HAMBURGUESA DE POLLO Energía 406 kcal //Grasa 11g//H. Carbono 53g Proteína 18g CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 416 kcal // Grasa 13g // H. Carbono 53g // Proteína 15g CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA FIDEOS CON CALDO DE PESCADO Y TROCITOS DE PESCADO CROQUETAS DE BACALAO MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA Energía 390 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 49g // Proteína 18.5g CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ GUISADO DE PATATAS CON TERNERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 371 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 37g // Proteína 17g CENA: VERDURA + PESCADO</p>