

MENÚ ESCOLA INFANTIL_SEPTIEMBRE



*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				VIERNES 2 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA ARROZ MELOSO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 387 kcal //Grasa 14g // H. Carbono 43g Proteína 18g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 5 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	MARTES 6 BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA AL VAPOR CON TOMATE FRUTA Energía 379 kcal//Grasa 9g // H. Carbono 47g // Proteína 22.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	MIERCOLES 7 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA FIDEUÁ DE MARISCO QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 457 kcal//Grasa 184g//H. Carbono 55g Proteína 21g MERIENDA: PAN CON JAMÓN YORK, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	JUEVES 8 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 MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	VIERNES 9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ ARROZ CALDOZO CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 430.5 Kcal // Grasa 17g // H. Carbono 51g // Proteína 14.5g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 12 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO HERVIDO VALENCIANO MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 406 kcal//Grasa 17g//H. Carbono 42.5g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MARTES 13 ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ESPIRALES A LA BOLONESA CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 405 kcal //Grasa 5g // H. Carbono 70g Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO	MIERCOLES 14 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 MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO , LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA ,ZANAHORIA, ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE ESPÁRRAGOS FRUTA Energía 397 kcal// Grasa 13.5g// H. Carbono 46g Proteína 17g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + CARNE	VIERNES 16 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE ARROZ TRES DELICIAS HAMBURGUESA DE POLLO Energía 406 kcal //Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 18g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO
LUNES 19 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	MARTES 20 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES FRUTA Energía 376 Kcal// Grasa 6g // H. Carbono 54g Proteína 21.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	MIERCOLES 21 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO 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	JUEVES 22 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	VIERNES 23 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 MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO
LUNES 26 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 MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	MARTES 27 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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO	MIÉRCOLES 28 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO CON TOMATE FRUTA Energía 394 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 49g Proteína 24g MERIENDA: MONTADITO DE JAMON SERRANO, LECHE CENA: VERDURA+ HUEVO	JUEVES 29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 360 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 39g Proteína 14.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + CARNE	VIERNES 30 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 MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO