MENÚ ESCOLA INFANTIL_OCTUBRE

"la Vella" CAFETERIA RESTAURANTE

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE POLLO FRUTA Energía 320 kcal //Grasa 7.5 g// H. Carbono 38g Proteína 18g MERIENDA:PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	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 MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO	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
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES13	VIERNES 14
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA GUISANTES CON TAQUITOS JAMÓN SERRANO FRUTA Energía 438 kcal // Grasa 8g // H. Carbono 69g // Proteína 16.5g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE LENTEJAS CON ARROZ MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS Energía 406 kcal //Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PECADO		ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUCHA 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 COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE FIDEUÀ DE MARISCO QUESO FRESCO CON TOMATE A DADOS FRUTA Energía 457 kcal// Grasa 15g// H. Carbono 55g Proteína 21g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ENSALADA: LECHUGA,ZANAHORIA, ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 418 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 54.5g //Proteína 14g MERIENDA:PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	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: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía 404 kcal//Grasa 19g//H. Carbono 40g Proteína 16g MERIENDA:MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES CON NATA, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 412 kcal//Grasa 6g//H. Carbono 66g Proteína 20g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO	ENSALADA DETOMATE, MAIZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 341 Kcal//Grasa 12g //H. Carbono 38.5g Proteína 15g MERIENDAPAN CON CREMA DE CACAO Y LECHE CENA: PASTA/ARROZ + CARNE
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE CALABAZA PAVO A LA PLANCHA CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 322 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 35g Proteína 15.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA Energía 309kcal//Grasa 5g//H. Carbono 42g Proteína 21g MERIENDA:PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE BACALO AL HORNO CON GUISANTES FRUTA Energía 417 Kcal/ / Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 21.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO	ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 396 kcal// Grasa 12g// H. Carbono 49g Proteína 17g MERIENDA: PAN CON JAMÓN YORK, LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 31				*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
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: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE				