MENÚ ESCOLA INFANTIL_DICIEMBRE

"la Vella"
CAFETERIA RESTAURANTE

*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			JUEVES 1 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA Energía 341 Kcal //Grasa 12g //H. Carbono 38.5g Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	VIERNES 2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía 387kcal//Grasa 8g//H. Carbono 39g Proteína 17g MERIENDA:MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO
LUNES 5 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA LOMOS DE BACALAO FRUTA Energía 409 kcal // Grasa 10g // H. Carbono 52g // Proteína 23.5g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	MARTES 6	MIERCOLES 7 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE ARROZ MELOSO DE VERDURAS MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 419 kcal // Grasa 16.5g // H. Carbono 48.5g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	JUEVES 8	VIERNES 9 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 CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 12 ENSALADA LECHUGA,ZANAHORIA, ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 418 kcal // Grasa 13g // H. Carbono 54.5g // Proteína 14g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	MARTES 13 ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE POLLO FRUTA Energía 320 kcal //Grasa 7.5 g// H. Carbono 38g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MIERCOLES 14 ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO BACALAO FRITO FRUTA Energía 418 kcal // Grasa 10.5g// H. Carbono 64g Proteína 11.5g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA Y ACEITUNAS CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 345 kcal// Grasa 8g // H. Carbono 53g // Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	VIERNES 16 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS FRUTA Energía 412 kcal //Grasa 6g // H. Carbono 66g Proteína 20g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO
LUNES 19 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 397 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 53g Proteína 13g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	MARTES 20 BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS CREMA DE CALABACÍN PAVO A LA PLANCHA CON GUISANTES FRUTA Energía 314 kcal // Grasa 7g // H. Carbono 36g Proteína 21.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	MIERCOLES 21 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE BACALO AL HORNO FRUTA Energía 368 Kcal/ / Grasa 5.5g // H. Carbono 52g Proteína 23.5g MERIENDA: PAN CON JAMÒN YORK, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	JUEVES 22 <u>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</u> APERITIVOS: ACEITUNAS, PAPAS FRITAS JAMÓN Y QUESO PAELLA VALENCIANA CHOCOLATINA MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO	VIERNES 23 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: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO
LUNES 26 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: PAN CON JAMÓN YORK Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	MARTES 27 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO Y TROCITOS DE PESCADO PECHUGA REBOZADA FRUTA Energía 390 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 49g // Proteína 18.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO	MIÉRCOLES 28 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: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	JUEVES 29 ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 313kcal//Grasa 6g// H. Carbono 52g Proteína 9g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	VIERNES 30 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA VERDE Energía 406 kcal //Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 18g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO