

MENÚ ESCOLA INFANTIL_MARZO



<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>MIÉRCOLES 1</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA Energía 440 kcal // Grasa 17g // H. Carbono 43g Proteína 25g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 330 Kcal //Grasa 6g //H. Carbono 40g Proteína 25g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA Energía 388.5 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 50g Proteína 20g MERIENDA:MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 6</p> <p>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 QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO FRESCO CREMA DE ESPÁRRAGOS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 342kcal//Grasa 10g// H. Carbono 46g Proteína 10g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 418 kcal //Grasa 13g // H. Carbono 54.5g Proteína 14g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 9</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA SOPA MARAVILLA CON CALDO DE PESCADO HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA Energía 390 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 53g Proteína 20g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS CON ATÚN, TOMATE Y CEBOLLA LOMOS DE BACALAO REBOZADO CON VERDURITAS FRUTA Energía 420.5 kcal // Grasa 6g // H. Carbono 63g // Proteína 24g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 13</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> APERITIVOS: ACEITUNAS, PAPAS FRITAS JAMÓN Y QUESO PAELLA VALENCIANA CHOCOLATINA MERIENDA: CHOCOLATE Y CHURROS/COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MARTES 14</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA, TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO SOPA DE LETRAS CON CALDO DE PESCADO MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA Energía 418 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 43g Proteína 22 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 15</p> <p>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 PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 16</p>	<p>VIERNES 17</p>
<p>LUNES 20</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE FRITO FRUTA Energía 345 kcal //Grasa 12 g// H. Carbono 41.5g // Proteína 13g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MARTES 21</p> <p>ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA, Y TOMATE A DADOS LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 479 kcal // Grasa 20g // H. Carbono 47g // Proteína 22g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 22</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA GUISADO DE PATATAS CON TERNERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 371 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 37g // Proteína 17g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, MAIZ Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 357 kcal//Grasa 13g// H. Carbono 43g Proteína 13g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>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</p>
<p>LUNES 27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 384 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 47g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MARTES 28</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS CREMA DE ZANAHORIA CON VERDURAS LOMO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA Energía 452 kcal// Grasa 24.5g // H. Carbono 37g // Proteína 16g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 29</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO PAVO A LA PLANCHA CON GUI SANTES FRUTA Energía 421 kcal // Grasa 10g // H. Carbono 53g Proteína 17 MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 30</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE GUISADO DE PATATAS CON POLLO TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 361 Kcal/ / Grasa 11.5g // H. Carbono 37g Proteína 23g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 31</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ, PEPINO Y ZANAHORIA ESPIRALES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 412 kcal //Grasa 5g // H. Carbono 66g Proteína 20.5g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>