

MENÚ ESCOLA INFANTIL_ABRIL



<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>LUNES 3 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, MAIZ 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 4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO FRESCO CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 342 kcal//Grasa 10g// H. Carbono 46g Proteína 10g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 5 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 395 kcal// Grasa 13g // H. Carbono 46g Proteína 17.5g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 6 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA SOPA MARAVILLA CON CALDO DE PESCADO HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRUTA Energía 364 kcal// Grasa 7g// H. Carbono 55g Proteína 15.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 7</p>
<p>LUNES 10</p>	<p>MARTES 11</p>	<p>MIERCOLES 12</p>	<p>JUEVES 13</p>	<p>VIERNES 14</p>
<p>LUNES 17</p>	<p>MARTES 18 ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA, Y TOMATE ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA (PATATA PREVIAMENTE HERVIDA) FRUTA Energía 402 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 51g // Proteína 16.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MIERCOLES 19 ENSALADA TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE TERNERACON TOMATE FRITO FRUTA Energía 342 kcal //Grasa 11.5 g// H. Carbono 39g // Proteína 16g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES 20 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 21 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE SOPA DE COCIDO CON FIDEOS CABELLO DE ÁNGEL MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 467 kcal// Grasa 20g // H. Carbono 49g Proteína 20g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>
<p>LUNES 24</p>	<p>MARTES 25 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE LOMO ADOBADO CON GUISANTES FRUTA Energía 426 Kcal // Grasa 21g // H. Carbono 36g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 26 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 418 kcal //Grasa 13g // H. Carbono 54.5g Proteína 14g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 27 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS CON CHAMPIÑON, TOMATE Y CEBOLLA LOMOS DE BACALAO REBOZADO CON VERDURITAS FRUTA Energía 420.5 kcal // Grasa 6g // H. Carbono 63g // Proteína 24g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 28 BARQUITAS DE LECHUGA, QUESO FRESCO Y TOMATE CREMA DE CALABACÍN PECHUGA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA Energía 375 kcal // Grasa 15.5g // H. Carbono 43g Proteína 18g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>