

MENÚ ESCOLA INFANTIL_JUNIO



*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, PEPINO Y LECHUGA FIDEOS 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: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO	VIERNES 2 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: PAN CON CREMA DE CACAO Y LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 5 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE ARROZ MELOSO DE VERDURAS MERLUZA CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 347 kcal // Grasa 17.5g // H. Carbono 31g // Proteína 13.5g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	MARTES 6 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO CON GUISANTES FRUTA Energía 345 kcal// Grasa 8g // H. Carbono 53g // Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MIÉRCOLES 7 ENSALADA BARQUITAS DE LECHUGA, TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO SOPA DE LETRAS CON CALDO DE POLLO TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA) FRUTA Energía 425 Kcal// Grasa 15g // H. Carbono 50g Proteína 17.5g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	JUEVES 8 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: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO	VIERNES 9 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 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 Y LECHE CENA: VERDURA + HUEVO
LUNES 12 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 418 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 54.5g //Proteína 14g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	MARTES 13 ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO MERLUZA CON VERDURITAS FRUTA Energía 420 kcal // Grasa 8.5g// H. Carbono 63.5g Proteína 16g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE	MIÉRCOLES 14 ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO PECHUGA EMPANADA FRUTA Energía 468 kcal //Grasa 19g// H. Carbono 42.5g Proteína 27g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO MACARRONES CON TOMATE A DADOS, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA BACALAO EN SALSA FRUTA Energía 368 Kcal/ // Grasa 5.5g // H. Carbono 52g Proteína 23.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + CARNE	VIERNES 16 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE TORTILLA DE QUESO FRUTA Energía 417 Kcal//Grasa 18g //H. Carbono 38g Proteína 21g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO Y LECHE CENA: PASTA/ARROZ + CARNE
LUNES 19 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO PECHUGA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA Energía 370 kcal// Grasa 11g// H. Carbono 48g Proteína 17g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	MARTES 20 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA ASADA FRUTA Energía 349 kcal//Grasa 7g//H. Carbono 49g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MIÉRCOLES 21 ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 397 kcal//Grasa 17g//H. Carbono 37g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	JUEVES 22 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPAGUETTIS CON ATÚN, CEBOLLA Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA Energía 438 kcal // Grasa 8g // H. Carbono 69g // Proteína 16.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + PESCADO	VIERNES 23 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y PEPINO ALUBIAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 384 kcal// Grasa 12g// H. Carbono 47g Proteína 16g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO
LUNES 26 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE ESPÁRRAGOS HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE FRITO FRUTA Energía 322 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 35g Proteína 15.5g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MARTES 27 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA REBOZADA Energía 416 kcal //Grasa 18g//H. Carbono 45g Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE	MIÉRCOLES 28 ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 416 kcal // Grasa 13g // H. Carbono 53g // Proteína 15g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	JUEVES 29 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE ESPIRALES CON TOMATE DE ENSALADA Y QUESO FRESCO MERLUZA 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	VIERNES 30 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 CREMA DE CACAO Y LECHE CENA: VERDURA + PESCADO