

MENÚ ESCOLA INFANTIL_JULIO



<p>LUNES 3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO MACARRONES CON ATÚN, CEBOLLA Y TOMATE QUESO FRESCO CON TOMATE A DADOS FRUTA Energía 368 Kcal// Grasa 5.5g// H. Carbono 52g Proteína 23.5g CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 4</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 CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 5</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 CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ MELOSO DE POLLO Y CONEJO TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA) FRUTA Energía 451 kcal // Grasa 17.5g // H. Carbono 53g Proteína 17 CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA Energía 436 kcal // Grasa 17g // H. Carbono 41.5g Proteína 25g CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>
<p>LUNES 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE ARROZ A BANDA QUESO SEMICURADO FRUTA Energía 397 kcal // Grasa 17g // H. Carbono 41g Proteína 16g CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 11</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 CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MIERCOLES 12</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE ZANAHORIAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO FRUTA Energía 310kcal//Grasa 7.5g// H. Carbono 49g Proteína 7.5g CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 330 Kcal //Grasa 6g //H. Carbono 40g Proteína 25g CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA, TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO SOPA DE LETRAS CON CALDO DE POLLO MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA Energía 418 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 43g Proteína 22 CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 17</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 397 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 53g Proteína 13g CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 18</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE FRITO FRUTA Energía 345 kcal //Grasa 12 g// H. Carbono 41.5g Proteína 13g CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIERCOLES 19</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 CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUCHA Y ACEITUNAS CREMA DE ESPÁRRAGOS LOMO ADOBADO CON GUISANTES FRUTA Energía 345 kcal// Grasa 8g // H. Carbono 53g // Proteína 15g CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA Energía 423 kcal //Grasa 7g // H. Carbono 67g Proteína 19g CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 24</p> <p>ENSALADA LECHUGA,ZANAHORIA, Y TOMATE GUISADO DE PATATAS CON TERNERA MERLUZA CON VERDURITAS FRUTA Energía 345 kcal // Grasa 11g // H. Carbono 39g // Proteína 19g CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MARTES 25</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS CREMA DE CALABACÍN LOMO CON PATATAS FRUTA Energía 387 kcal // Grasa 15g // H. Carbono 41g Proteína 18.1g CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIERCOLES 26</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA LENTEJAS FRIAS CON JAMÓN TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 396 kcal// Grasa 13g // H. Carbono 45g Proteína 18g CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, MAIZ Y ZANAHORIA PAELLA VALENCIANA QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 357 kcal//Grasa 13g// H. Carbono 43g Proteína 13g CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 28</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 CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES31</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS CON TOMATE Y CHAMPIÑONES LOMOS DE BACALAO EN SALSA FRUTA Energía 409 kcal // Grasa 10g // H. Carbono 52g // Proteína 23.5g CENA: VERDURA + HUEVO</p>				<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>