

MENÚ ESCOLA INFANTIL_OCTUBRE



<p>LUNES 2</p> <p>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: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 3</p> <p>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: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 4</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, QUESO FRESCO HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE POLLO FRUTA Energía 320 kcal //Grasa 7.5 g// H. Carbono 38g Proteína 18g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE ARROZ MELOSO DE VERDURAS MERLUZA EN SALSAS VERDE FRUTA Energía 347 kcal//Grasa 17.5g//H. Carbono 31g Proteína 13.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>VIERNES 6</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA SÉMOLA 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: PAN CON CREMA DE CACAO Y LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 9</p>	<p>MARTES 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON PATATA ASADA FRUTA Energía 438 kcal // Grasa 8g // H. Carbono 69g // Proteína 16.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUCHA Y ACEITUNAS CREMA DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 345 kcal// Grasa 8g // H. Carbono 53g // Proteína 15g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES 12</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>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: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 16</p> <p>ENSALADA: LECHUGA, ZANAHORIA, ACEITUNAS GARBANZOS CON ESPINACAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 418 kcal//Grasa 13g//H. Carbono 54.5g //Proteína 14g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 17</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO PECHUGA A LA PLANCHA CON VERDURITAS FRUTA Energía 442 kcal // Grasa 10g// H. Carbono 63.5g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y PEPINO CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía 404 kcal//Grasa 19g//H. Carbono 40g Proteína 16g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES CON TOMATE, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 412 kcal//Grasa 6g//H. Carbono 66g Proteína 20g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 20</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 341 Kcal//Grasa 12g //H. Carbono 38.5g Proteína 15g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO Y LECHE CENA: PASTA/ARROZ + CARNE</p>
<p>LUNES 23</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO CON FIDEOS CABELLO DE ÁNGEL PECHUGA EN SALSAS DE CEBOLLA FRUTA Energía 370 kcal// Grasa 11g// H. Carbono 48g Proteína 17g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MARTES 24</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE CALABAZA PAVO A LA PLANCHA CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 322 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 35g Proteína 15.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 25</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO MERLUZA EN SALSAS VERDE FRUTA Energía 309 kcal//Grasa 5g//H. Carbono 42g Proteína 21g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 26</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE BACALAO AL HORNO CON GUIZANTES FRUTA Energía 417 Kcal// Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 21.5g MERIENDA: YOGURT Y COCA EN LLANDA CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 27</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y PEPINO POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 396 kcal// Grasa 12g// H. Carbono 49g Proteína 17g MERIENDA: PAN CON JAMÓN YORK, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>
<p>LUNES 30</p> <p>ENSALADA 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 QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MARTES 31</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE LENTEJAS CON ARROZ MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS Energía 406 kcal //Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE</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>

