

MENÚ ESCOLA INFANTIL\_NOVIEMBRE



<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>JUEVES 2</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ACEITUNAS Y ZANAHORIA          GUISADO DE PATATAS CON RAPE          PECHUGA EMPANADA CON CHAMPIÑONES          FRUTA          Energía 346 kcal //Grasa 11g// H. Carbono 39g          Proteína 20.5g  <b>MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</b></p>	<p>VIERNES 3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA          ESPAGUETTIS CON TOMATE, CHAMPIÑÓN Y CEBOLLA          MERLUZA AL HORNO CON ESPARRAGUITOS          FRUTA          Energía 404 Kcal // Grasa 5g // H. Carbono 64g          Proteína 20g  <b>MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>
<p>LUNES 6</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y PEPINO          SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO Y TROCITOS DE PESCADO          MUSLITOS DE POLLO CON VERDURITAS          FRUTA          Energía 358 kcal//Grasa 7g//H. Carbono 50g//          Proteína 20g  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p>MARTES 7</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS          GARBANZOS CON ESPINACAS          MERLUZA AL VAPORCON TOMATE          FRUTA          Energía 379 kcal//Grasa 9g // H. Carbono 47g // Proteína 22.5g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p>MIERCOLES 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAIZ FIDEUÁ DE MARISCO          QUESO FRESCO CON TOMATE          FRUTA          Energía 457 kcal//Grasa 18g//H. Carbono 55g          Proteína 21g  <b>MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p>JUEVES9</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA          CREMA DE ESPÁRRAGOS          HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA ASADA          FRUTA          Energía 357 kcal//Grasa 9g//H. Carbono 48g          Proteína 17g  <b>MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</b></p>	<p>VIERNES 10</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE YREMOLACHA          ARROZ TRES DELICIAS          TORTILLA FRANCESA          FRUTA          Energía 395 Kcal // Grasa 13g // H. Carbono 46g //          Proteína 17.5g  <b>MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>
<p>LUNES 13</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA          CREMA DE CALABAZA          PECHUGA DE POLLO EMPANADA          FRUTA          Energía 431 kcal //Grasa 17g// H. Carbono 41g          Proteína 24g  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</b></p>	<p>MARTES 14</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA          ESPIRALES CON ATÚN, TOMATE, CEBOLLA          MERLUZA CON VERDURITAS          FRUTA          Energía 424 kcal //Grasa 6g // H. Carbono 64g          Proteína 24g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p>MIERCOLES 15</p> <p>ENSALADA DE TOMATE. MAIZ Y PEPINO          HERVIDO VALENCIANO          PAVO A LA PLANCHA CONGUISANTES Y PATATA ASADA          FRUTA          Energía 337 kcal// Grasa 4g// H. Carbono 48g          Proteína 22.5g  <b>MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO , LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p>JUEVES 16</p> <p>ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA ,ZANAHORIA, ACEITUNAS          ALUBIAS ESTOFADAS          CROQUETAS DE BACALAO          FRUTA          Energía 397 kcal// Grasa 12g// H. Carbono 53g          Proteína 13g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>	<p>VIERNES 17</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE          ARROZ CALDOSO CON POLLO          TORTILLA DE ESPÁRRAGOS          Energía 415 kcal //Grasa 16g // H. Carbono 51g          Proteína 14g  <b>MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>
<p>LUNES 20</p> <p>ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA          CREMA DE GUISANTES          HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS          FRUTA          Energía 316 kcal// Grasa 5g// H. Carbono 51g          Proteína 13g  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p>MARTES 21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE          MACARRONES A LA BOLOÑESA          MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS          FRUTA          Energía 417 Kcal// Grasa 11g// H. Carbono 53g          Proteína 18g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + HUEVO</b></p>	<p>MIERCOLES 22</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA          ARROZ AL HORNO          QUESO SEMICURADO          FRUTA          Energía 451 kcal//Grasa 21g// H. Carbono 42g          Proteína 22g  <b>MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p>JUEVES 23</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE          SÉMOLA CON CALDO DE POLLO          TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA)          FRUTA          Energía 434 kcal// Grasa 17g//H. Carbono 49.5g          Proteína 18g  <b>MERIENDA:YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>	<p>VIERNES 24</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA          GUISADO DE PATATAS CON TERNERA          LOMOS DE BACALAO CON TOMATE          FRUTA          Energía 371 kcal// Grasa 12g// H. Carbono 39g          Proteína 21g  <b>MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE</b>  <b>CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</b></p>
<p>LUNES 27</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA          ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO          TORTILLA DE CALABACÍN          FRUTA          Energía 458 kcal //Grasa 15g//H. Carbono 63g          Proteína 12g  <b>MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>	<p>MARTES 28</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS          SOPA ESTRELLITAS CON CALDO DE PESCADO          PECHUGA A LA PLANCHA CON ESPARRAGUITOS          FRUTA          Energía 350 kcal// Grasa 8g// H. Carbono 45g          Proteína 21g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + PESCADO</b></p>	<p>MIÉRCOLES 29</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  <b>MERIENDA: MONTADITO DE JAMON SERRANO, LECHE</b>  <b>CENA: VERDURA+ HUEVO</b></p>	<p>JUEVES 30</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA          CREMA DE CALABACÍN          LONGANIZAS CON PATATAS          FRUTA          Energía 387 kcal //Grasa 14g // H. Carbono 43g          Proteína 18g  <b>MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS</b>  <b>CENA: VERDURA + CARNE</b></p>	