

MENÚ ESCOLA INFANTIL_DICIEMBRE



<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>VIERNES 1</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA LOMOS DE BACALAO FRUTA Energía 409 kcal // Grasa 10g // H. Carbono 52g // Proteína 23.5g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA Energía 387 kcal//Grasa 8g//H. Carbono 39g Proteína 17g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MARTES 5</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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>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: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>VIERNES 8</p>
<p>LUNES 11</p> <p>ENSALADA LECHUGA,ZANAHORIA, ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 418 kcal // Grasa 13g // H. Carbono 54.5g // Proteína 14g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MARTES 12</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: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO BACALAO AL HORNO FRUTA Energía 418 kcal // Grasa 10.5g// H. Carbono 64g Proteína 11.5g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA Y ACEITUNAS CREMA DE CALABAZA PECHUGA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 345 kcal// Grasa 8g // H. Carbono 53g // Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA ESPIRALES CON TOMATE, BERENJENA Y CEBOLLA MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS FRUTA Energía 412 kcal //Grasa 6g // H. Carbono 66g Proteína 20g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 397 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 53g Proteína 13g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 19</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS CREMA DE CALABACÍN PAVO A LA PLANCHA CON GUI SANTES FRUTA Energía 314 kcal // Grasa 7g // H. Carbono 36g Proteína 21.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORISA Y TOMATE MACARRONES CON JAMÓN Y TOMATE BACALAO AL HORNO FRUTA Energía 368 Kcal// Grasa 5.5g// H. Carbono 52g Proteína 23.5g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 21</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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 22</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</u></p> <p>APERITIVOS: ACEITUNAS, PAPAS FRITAS JAMÓN SERRANO Y QUESO CURADO PAELLA VALENCIANA CHOCOLATINA MERIENDA: PAN CON PECHUGA DE PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 25</p>	<p>MARTES 26</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y LECHUGA SÉMOLA CON CALDO DE PESCADO Y TROCITOS DE PESCADO PECHUGA REBOZADA FRUTA Energía 390 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 49g // Proteína 18.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ GUI SADO DE PATATAS CON TERNERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 371 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 37g // Proteína 17g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 313kcal//Grasa 6g// H. Carbono 52g Proteína 9g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA VERDE Energía 406 kcal //Grasa 11g // H. Carbono 53g Proteína 18g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>