

MENÚ ESCOLA INFANTIL_ENERO



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ACEITUNAS Y ZANAHORIA GUISADO DE PATATAS CON RAPE PECHUGA DE PAVO CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 346 kcal //Grasa 11g// H. Carbono 39g Proteína 20.5g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MARTES 9 BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA AL VAPOR CON TOMATE FRUTA Energía 379 kcal//Grasa 9g // H. Carbono 47g // Proteína 22.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	MIERCOLES 10 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAIZ FIDEUÁ DE MARISCO QUESO FRESCO CON TOMATE DE ENSALADA FRUTA Energía 457 kcal//Grasa 18g//H. Carbono 55g Proteína 21g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO , LECHE CENA: VERDURA + HUEVO	JUEVES 11 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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	VIERNES 12 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, REMOLACHA ARROZ MELOSO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 387 kcal //Grasa 14g // H. Carbono 43g Proteína 18g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA Energía 431 kcal //Grasa 17g// H. Carbono 41g Proteína 24g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO	MARTES 16 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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	MIERCOLES 17 ENSALADA DE TOMATE. MAIZ Y PEPINO HERVIDO VALENCIANO PAVO A LA PLANCHA CON SALSA DE GUI SANTES Y PATATA ASADA FRUTA Energía 337 kcal// Grasa 4g// H. Carbono 48g Proteína 22.5g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO , LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	JUEVES 18 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, ACEITUNAS ALUBIAS ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA Energía 397 kcal// Grasa 12g// H. Carbono 53g Proteína 13g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE	VIERNES 19 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE ARROZ CALDOSO CON POLLO TORTILLA DE ESPÁRRAGOS Energía 415 kcal //Grasa 16g // H. Carbono 51g Proteína 14g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO
LUNES 22	MARTES 23 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 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	MIERCOLES 24 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO QUESO SEMICURADO FRUTA Energía 451 kcal//Grasa 21g// H. Carbono 42g Proteína 22g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	JUEVES 25 BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE SOPA DE ESTRELLITAS CON CALDO DE PESCADO TORTILLA DE PATATA (PATATA HERVIDA) FRUTA Energía 434 kcal// Grasa 17g//H. Carbono 49.5g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE	VIERNES 26 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 MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO
LUNES 29 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 MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	MARTES 30 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: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA+ HUEVO	MIERCOLES 31 ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA CREMA DE GUI SANTES HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRUTA Energía 316 kcal// Grasa 5g// H. Carbono 51g Proteína 13g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO		*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