

MENÚ ESCOLA INFANTIL_MARZO



<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 TOMATE Y ZANAHORIA SOPA MARAVILLA CON CALDO DE PESCADO LONGANIZAS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA Energía 390 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 53g Proteína 20g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE ARROZ MELOSO DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 407 kcal // Grasa 13.5g // H. Carbono 48.5g // Proteína 16g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 5</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO FRESCO CREMA DE ESPÁRRAGOS MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 368kcal//Grasa 13g// H. Carbono 35g Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 418 kcal //Grasa 13g // H. Carbono 54.5g Proteína 14g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES FRUTA Energía 330 Kcal //Grasa 6g //H. Carbono 40g Proteína 25g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS CON ATÚN, TOMATE Y CEBOLLA LOMOS DE BACALAO CON VERDURITAS FRUTA Energía 420.5 kcal // Grasa 6g // H. Carbono 63g // Proteína 24g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 11</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE FRITO FRUTA Energía 345 kcal //Grasa 12 g// H. Carbono 41.5g // Proteína 13g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MARTES 12</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA, TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO SOPA DE LETRAS CON CALDO DE PESCADO MUSLITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA Energía 418 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 43g Proteína 22 MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 13</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 PAVO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 14</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL FALLAS</u> APERITIVOS: ACEITUNAS, PAPAS FRITAS JAMÓN Y QUESO PAELLA VALENCIANA GELATINA MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 15</p>
<p>LUNES 18</p>	<p>MARTES 19</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA GUISADO DE PATATAS CON TERNERA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 371 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 37g // Proteína 17g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>JUEVES 21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, MAIZ Y ZANAHORIA ARROZ AL HORNO QUESO FRESCO CON TOMATE FRUTA Energía 357 kcal//Grasa 13g// H. Carbono 43g Proteína 13g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 22</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: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 25</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Energía 384 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 47g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MARTES 26</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS CREMA DE ZANAHORIA CON VERDURAS PECHUGA EMPANADA FRUTA Energía 452 kcal// Grasa 24.5g // H. Carbono 37g // Proteína 16g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO PAVO A LA PLANCHA CON GUI SANTES FRUTA Energía 421 kcal // Grasa 10g // H. Carbono 53g Proteína 17 MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ, PEPINO Y ZANAHORIA ESPIRALES A LA BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA CON ESPARRAGUITOS FRUTA Energía 412 kcal //Grasa 5g // H. Carbono 66g Proteína 20.5g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 29</p>