

MENÚ ESCOLA INFANTIL_ABRIL



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y QUESO FRESCO CREMA DE CALABAZA MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 401kcal//Grasa 13g// H. Carbono 48g Proteína 15g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MIERCOLES 10 ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA Energía 395 kcal// Grasa 13g // H. Carbono 46g Proteína 17.5g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	JUEVES 11 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA SOPA MARAVILLA CON CALDO DE PESCADO HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRUTA Energía 364 kcal// Grasa 7g// H. Carbono 55g Proteína 15.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	VIERNES 12 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, MAIZ Y TOMATE ARROZ MELOSO DE VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA Energía 389 kcal // Grasa 15g // H. Carbono 46g // Proteína 12g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO
LUNES 15 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA SÉMOLA DE ARROZ CON CALDO DE POLLO Y VERDURAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO Energía 418 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 43g Proteína 22 MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + PESCADO	MARTES 16 ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y REMOLACHA GUISADO DE PATATAS CON RAPE LONGANIZAS CON PISTO FRUTA Energía 426 Kcal // Grasa 21g // H. Carbono 36g Proteína 18g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MIERCOLES 17 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA Energía 418 kcal //Grasa 13g // H. Carbono 54.5g Proteína 14g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	JUEVES 18 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ESPAGUETTIS CON ATÚN Y TOMATE LOMOS DE BACALAO REBOZADO CON VERDURITAS FRUTA Energía 420.5 kcal // Grasa 6g // H. Carbono 63g // Proteína 24g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + HUEVO	VIERNES 19 BARQUITAS DE LECHUGA, QUESO FRESCO Y TOMATE CREMA DE CALABACÍN PECHUGA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA Energía 375 kcal // Grasa 15.5g // H. Carbono 43g Proteína 18g MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO
LUNES 22 ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CREMA DE VERDURAS FRUTA Energía 371 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 37g //Proteína 17g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	MARTES 23 ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA (PATATA PREVIAMENTE HERVIDA) FRUTA Energía 402 kcal // Grasa 12g // H. Carbono 51g // Proteína 16.5g MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS CENA: VERDURA + CARNE	MIERCOLES 24 ENSALADA TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE FRITO FRUTA Energía 342 kcal //Grasa 11.5 g// H. Carbono 39g // Proteína 16g MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO	JUEVES 25 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	VIERNES 26 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE SOPA DE COCIDO CON FIDEOS CABELLO DE ÁNGEL MERLUZA REBOZADA FRUTA Energía 467 kcal// Grasa 20g // H. Carbono 49g Proteína 20g MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE CENA: VERDURA + CARNE
LUNES 29 ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE ARROZ A BANDA TORTILLA DE YORK FRUTA Energía 397 kcal // Grasa 17g // H. Carbono 41g Proteína 16g MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE CENA: VERDURA + CARNE	MARTES 30 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA 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			