

MENÚ ESCOLA INFANTIL\_MAYO



<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, MAIZ Y ZANAHORIA              LENTEJAS CON VERDURAS              BACALAO LA VIZCAINA              FRUTA              Energía 388.5 kcal// Grasa 9g// H. Carbono 50g              Proteína 20g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO              CREMA DE CALABACÍN              PECHUGA DE POLLO EMPANADA              FRUTA              Energía 436 kcal // Grasa 17g // H. Carbono 41.5g              Proteína 25g              MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE              CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>
<p>LUNES 6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE              ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN              BACALAO AL HORNO CON VERDURITAS              FRUTA              Energía 368 Kcal/ / Grasa 5.5g // H. Carbono 52g              Proteína 23.5g              MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y TOMATE              POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS              TORTILLA DE PATATAS              FRUTA              Energía 448 kcal //Grasa 15g // H. Carbono 67g              Proteína 16g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y PEPINO              CREMA DE ZANAHORIA CON VERDURAS              MERLUZA REBOZADA              FRUTA              Energía 310kcal//Grasa 7.5g// H. Carbono 49g              Proteína 7.5g              MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE              CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>JUEVES 9</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MAIZ Y REMOLACHA              GUISADO DE PATATAS CON RAPE              PAVO A LA PLANCHA CON GUISANTES              FRUTA              Energía 330 Kcal //Grasa 6g //H. Carbono 40g              Proteína 25g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA, TOMATE A DADOS Y QUESO FRESCO              SOPA DE LETRAS CON CALDO DE POLLO              MUSLITOS DE POLLO AL HORNO              FRUTA              Energía 418 Kcal// Grasa 16g // H. Carbono 43g              Proteína 22              MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE              CENA: VERDURA + PESCADO</p>
<p>LUNES 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 QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>MARTES 14</p> <p>ENSALADA TOMATE, LECHUGA Y QUESO FRESCO              HERVIDO VALENCIANO              HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE FRITO              FRUTA              Energía 345 kcal //Grasa 12 g// H. Carbono 41.5g              Proteína 13g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y TOMATE              ARROZ MELOSO DE VERDURAS              TORTILLA DE QUESO              FRUTA              Energía 419 kcal // Grasa 16.5g // H. Carbono 48.5g              Proteína 16g              MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA, LECHUGA Y ACEITUNAS              CREMA DE ESPÁRRAGOS              LONGANIZAS CON PISTO              FRUTA              Energía 345 kcal// Grasa 8g // H. Carbono 53g // Proteína 15g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA              ESPIRALES A LA BOLOÑESA              MERLUZA EN SALSA VERDE              FRUTA              Energía 425 kcal //Grasa 5g // H. Carbono 66g              Proteína 23g              MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO, LECHE              CENA: VERDURA + HUEVO</p>
<p>LUNES 20</p> <p>ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE              GUISADO DE PATATAS CON TERNERA              MERLUZA CON VERDURITAS              FRUTA              Energía 345 kcal // Grasa 11g // H. Carbono 39g // Proteína 19g              MERIENDA: PAN CON QUESO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MARTES 21</p> <p>BARQUITAS DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y TOMATE A DADOS              CREMA DE CALABACÍN              POLLO AL HORNO CON PATATAS              FRUTA              Energía 387 kcal // Grasa 15g // H. Carbono 41g              Proteína 18.1g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: PASTA/ARROZ + PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA              LENTEJAS ESTOFADAS              TORTILLA DE ESPINACAS              FRUTA              Energía 396 kcal// Grasa 13g // H. Carbono 45g              Proteína 18g              MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE              CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, MAIZ Y ZANAHORIA              ARROZ AL HORNO              QUESO SEMICURADO CON TOMATE              FRUTA              Energía 357 kcal//Grasa 13g// H. Carbono 43g              Proteína 13g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: VERDURA + PESCADO</p>	<p>VIERNES 24</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 27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y REMOLACHA              PAELLA VALENCIANA              QUESO FRESCO CON TOMATE DE ENSALADA              FRUTA              Energía 397 kcal // Grasa 17g // H. Carbono 41g              Proteína 16g              MERIENDA: MONTADITO DE JAMÓN SERRANO Y ACEITE DE OLIVA, LECHE              CENA: VERDURA + CARNE</p>	<p>MARTES 28</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              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: PASTA/ARROZ + HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA              MACARRONES A LA BOLOÑESA              LOMOS DE BACALAO              FRUTA              Energía 409 kcal // Grasa 10g // H. Carbono 52g // Proteína 23.5g              MERIENDA: PAN CON PAVO, LECHE              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>JUEVES 30</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA              SOPA MARAVILLA CON CALDO DE PESCADO              HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS              FRUTA              Energía 390 kcal // Grasa 9g // H. Carbono 53g              Proteína 20g              MERIENDA: YOGURT Y ROSQUILLETAS              CENA: VERDURA + HUEVO</p>	<p>VIERNES 31</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA              SOPA DE FIDEOS              ALBÓNDIGAS DE CARNE A LA JARDINERA              FRUTA              Energía 431 kcal // Grasa 15g // H. Carbono 55g              Proteína 14              MERIENDA: PAN CON CREMA DE CACAO, LECHE              CENA: VERDURA + PESCADO</p>