

ESCUELA INFANTIL LA CASITA - JULIO 2018



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva. Macronutrientes expresados en gramos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Puré de verduras Cinta de lomo con patatas dado Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 446 Lip 21,8 Prot. 21,0 Hcar 44</i>	Lentejas con verduras Tortilla francesa c/loncha de york (3,7) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 612 Lip 29,7 Prot. 31,8 Hcar 58</i>	Paella (2,4,14) Fil. merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 587 Lip 25,1 Prot. 22,1 Hcar 73</i>	Garbanzos estofados c/verduras Salchichas de pavo c/patatas (6) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 664 Lip 37,4 Prot. 34,9 Hcar 50</i>	Pasta con tomate (1,3) Bocaditos de rosada c/ensalada (1,4) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 592 Lip 17,7 Prot. 35,2 Hcar 78</i>
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Crema de puerros Albóndigas de ternera c/champi y patatas (1,3,6,12) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 535 Lip 25,6 Prot. 25,4 Hcar 54</i>	Arroz con tomate Croquetas de jamón c/ensalada (1,3,6,7) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 560 Lip 15,3 Prot. 25,0 Hcar 86</i>	Judías blancas estofadas Tortilla española c/tomate natural (3) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 595 Lip 35,0 Prot. 20,2 Hcar 53</i>	Sopa de picadillo (1,3,6,7) Ragout de pollo c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 635 Lip 26,9 Prot. 31,1 Hcar 72</i>	Coditos pomodoro (1,3) Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 584 Lip 19,3 Prot. 34,4 Hcar 73</i>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Puré de verduras naturales Hamburguesa con patatas fritas (1,3,6) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 611 Lip 33,6 Prot. 22,4 Hcar 59</i>	Macarrones con chorizo (1,3,6) Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4,7) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 616 Lip 20,6 Prot. 36,0 Hcar 77</i>	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín c/ens. Maíz (3) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 595 Lip 35,0 Prot. 20,2 Hcar 53</i>	Paella marinera (2,4,14) Lacon al horno con gajos de tomate Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 682 Lip 36,8 Prot. 19,8 Hcar 72</i>	Patatas guisadas con carne Bacalao rebozado con ensalada de lechuga (1,2,4,7,14) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 590 Lip 18,8 Prot. 31,9 Hcar 78</i>
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Judías verdes con cachelos San Jacobos con ensalada (1,3,6,7) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 518 Lip 18,6 Prot. 25,2 Hcar 67</i>	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con loncha de pavo (3,6) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 612 Lip 29,7 Prot. 31,8 Hcar 58</i>	Arroz con tomate Figuritas de pescado con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 555 Lip 21,0 Prot. 22,7 Hcar 73</i>	Puré de verduras Ragout de pavo con patatas dado Fruta de temporada, pan y agua <i>Kcal 537 Lip 26,8 Prot. 27,8 Hcar 49</i>	Ensalada de pasta (1,3,4) Merluza con tomate y patatas (4) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 578 Lip 17,8 Prot. 39,1 Hcar 70</i>
Día 30	Día 31			
Arroz Milanesa con bacon Huevos villarroy c/ensalada (1,3,6,7,12) Lácteo, pan y agua <i>Kcal 604 Lip 24,8 Prot. 19,3 Hcar 81</i>	Crema de calabacín y puerros Pollo asado con patatas Lácteo, pan y agua <i>Kcal 545 Lip 19,4 Prot. 33,4 Hcar 63</i>			

