

ESCUELA INFANTIL LA CASITA - MAYO 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.

	MARTES Día 1 DÍA FESTIVO	MIÉRCOLES 2 DE MAYO DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	JUEVES Día 3	VIERNES Día 4
			Puré de verduras naturales Pollo guisado con patatas dado Fruta de temporada	Judías blancas estofadas c/verduras Figuritas de pescado c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,4,6,7) Lácteo
LUNES Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Patatas guisadas con bacalao (4) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo ave y verdura, fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, ave, chorizo, morcillo (6), zanahoria, patata Lácteo	Arroz blanco con tomate Fil. merluza al limón c/lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa c/patata cuadro (1,6) Fruta de temporada	Lentejas Campesinas (estofadas c/verdura) Tortilla española c/tomate natural (3) Lácteo
Kcal 471,3 Lip 16,4 Prot. 18,1 Hcar 60	Kcal 451,3 Lip 14,5 Prot. 24,8 Hcar 62	Kcal 410,0 Lip 10,9 Prot. 18,6 Hcar 57	Kcal 443,1 Lip 16,6 Prot. 21,0 Hcar 52	Kcal 459,4 Lip 22,3 Prot. 23,9 Hcar 47
Día 14	Día 15 - SAN ISIDRO	Día 16	Día 17	Día 18
Coditos con tomate y queso (1,3,7) Fil. de pescadilla al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Crema de puerros con patata Ragout de ternera con champiñones y zanahorias baby Lácteo	Judías blancas estofadas c/verdura Huevos con bechamel y jamón c/ensalada (1,3,6,7,9) Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos (1,3) Salmón a la naranja con patatas panadera (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Lacón con patatas dado Lácteo
Kcal 458,1 Lip 16,8 Prot. 19,1 Hcar 76	Kcal 456,3 Lip 18,9 Prot. 29,7 Hcar 48	Kcal 453,1 Lip 20,9 Prot. 16,1 Hcar 51	Kcal 510,6 Lip 18,5 Prot. 30,0 Hcar 59	Kcal 418,1 Lip 18,0 Prot. 20,1 Hcar 48
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Lentejas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa c/gajos de tomate (3) Fruta de temporada	Paella de verduras Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4) Lácteo	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas dado Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo ave y verdura, fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, ave, chorizo, morcillo (6), zanahoria, patata Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo y verdura Bacalao rebozado (1,4) c/ens. Tomate y maíz Lácteo
Kcal 460,0 Lip 18,6 Prot. 16,3 Hcar 57	Kcal 461,9 Lip 18,4 Prot. 22,8 Hcar 57	Kcal 384,4 Lip 12,2 Prot. 15,9 Hcar 53	Kcal 438,1 Lip 12,2 Prot. 16,1 Hcar 66	Kcal 427,5 Lip 13,9 Prot. 27,7 Hcar 54
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31 - CASTILLA-LA MANCHA	
Espirales pomodoro (1,3) Sepia rebozada c/maíz y zanahoria (1,14) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas c/verdura Tortilla española con ens. Lechuga (3) Lácteo	Crema de espinacas (c/patata) Fil. pescadilla a la andaluza c/tomate natural (1,4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3,6) Hamburguesa c/pisto manchego (1,6,7,12) Fruta de temporada	

