

ESCUELA INFANTIL INTA - ENERO 2019

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
		Macarrones c/tomate y queso (1,3,7)	Puré de verduras naturales	Lentejas campesinas
		Croquetas de pescado con ens. maíz (1,3,4,7)	Ragout de pollo con patatas	Tortilla española c/ens. Lechuga (3)
LUNES		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
	Kcal 568 Lip 14,2 Prot. 53,2 Hcar 125	Kcal 570 Lip 17,7 Prot. 68,3 Hcar 92	Kcal 566 Lip 12 Prot. 39 Hcar 149	
7	8	9	10	11
	Pasta c/tomate y york (1,3,6)	Puré de calabacín y puerros	Alubias blancas c/verdura y hortalizas	Patatas riojanas (6)
	Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,3,4,7)	Albóndigas ternera en salsa con guarnición de arroz (6,12)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)	Filete de merluza al horno con verduritas (4)
	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
	Kcal 604 Lip 17,8 Prot. 36 Hcar 158	Kcal 608 Lip 20 Prot. 72 Hcar 109	Kcal 600 Lip 23 Prot. 40 Hcar 120	Kcal 561 Lip 15,6 Prot. 41 Hcar 125
14	15	16	17	18
Paella marinera (2,4,14)	Lentejas estofadas c/chorizo (6)	Crema de verduras naturales (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)	Patatas guisadas con magro
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3)	Empanadillas de atún c/ensalada (1,3,4)	Pollo asado con manzana y patata panadera	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6)	Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (4)
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
Kcal 660 Lip 19,5 Prot. 75 Hcar 164	Kcal 656 Lip 27 Prot. 63 Hcar 132	Kcal 532 Lip 14,8 Prot. 37 Hcar 108	Kcal 632 Lip ### Prot. 42 Hcar 165	Kcal 538 Lip 11,2 Prot. 73 Hcar 93
21	22	23	24	25
Menestra de verduras con bacon (6)	Espaguetis boloñesa (1,3)	Judías pintas estofadas con verdura	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)	Puré de calabacín y puerros
Ragout de pavo con champiñones	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Huevos villarroy con gajos de tomate (1,3,6,7,12)	Carrillada de cerdo estofada con jardinera	Salmón con tomate y patatas vapor (4)
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
Kcal 500 Lip 17,7 Prot. 51 Hcar 50	Kcal 604 Lip 15,8 Prot. 69 Hcar 134	Kcal 623 Lip 19,1 Prot. 39,1 Hcar 166	Kcal 551 Lip 11,6 Prot. 47 Hcar 130	Kcal 518 Lip 7,1 Prot. 39 Hcar 135
28	29	30	31	
Lentejas estofadas c/chorizo (6)	Fideuá mixta (verduras y pollo) (1,3)	Crema de calabaza (7)	Patatas guisadas con ragout de pollo	
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3)	Sepia rebozada con ens. Lechuga y tomate (1,14)	Ternera guisada con jardinera y patatas dado	Fil. merluza a la Andaluza c/ens. variada (1,4)	
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Kcal 601 Lip 15,5 Prot. 59,7 Hcar 142	Kcal 604 Lip 17,8 Prot. 36 Hcar 158	Kcal 500 Lip 12,1 Prot. 48 Hcar 83	Kcal 570 Lip 17,7 Prot. 68 Hcar 92	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada