






ESCUELA INFANTIL LA CASITA - JUNIO 2019



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas estofadas c/chorizo (6)	Panaché de verduras rehogado	Fideuá mixta (1,3) (verduras y magro)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Garbanzos con tomate y bacon
Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)	Ternera guisada c/guarnición de arroz al laurel	Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)	Pollo asado con patatas 	Croquetas de bacalao c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,4,7)
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 460 Lip 18,6 Prot 16,3 HdC 57	kcal 431 Lip 16,5 Prot 20,6 HdC 50	kcal 471 Lip 16,5 Prot 16,9 HdC 64	kcal 420 Lip 15,1 Prot 17,9 HdC 53	kcal 488 Lip 20,4 Prot 25,3 HdC 51
10	11	12	13	14
Arroz con tomate 	Guisantes rehogados con cebolla	Patatas guisadas con ragout (ave)	Puré de verduras y hortalizas (12)	Judías blancas estofadas c/verdura
Salmón a la naranja con verduritas (4)	Lomo al horno con ens. Tomate y maíz	Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9)	Hamburguesa mixta en salsa c/jardinera (1,6,7,12)	Bacalao rebozado c/ensalada (1,4)
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 423 Lip 10,7 Prot 16,4 HdC 65	kcal 405 Lip 15,7 Prot 11,4 HdC 55	kcal 433 Lip 10,8 Prot 22,0 HdC 62	kcal 443 Lip 16,6 Prot 21,0 HdC 53	kcal 456 Lip 19,9 Prot 26,4 HdC 43
17	18	19	20	21
Judías verdes con cachelos	Arroz Tres Delicias (2,3,6)	Lentejas campesinas	Puré de calabacín y puerros (12)	Lacitos con bacon y queso (1,3,7)
Magro de cerdo con tomate y champiñones	Empanadillas de atún c/ens. Lechuga (1,3,4)	Tortilla española con ens. Maíz (3)	Fil. de pescadilla en salsa con patata dado (4)	Fingers de pollo (1,3) 
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 431 Lip 16,5 Prot 20,6 HdC 50	kcal 405 Lip 10,2 Prot 12,1 HdC 66	kcal 446 Lip 20,0 Prot 15,2 HdC 51	kcal 469 Lip 19,4 Prot 12,9 HdC 61	kcal 433 Lip 17,4 Prot 26,6 HdC 42
24	25	26	27	28
Arroz con tomate 	Patatas guisadas con ragout (12)	Macarrones con york de pavo (1,3,6)	Garbanzos con chorizo (6)	Puré de verduras (12)
Lacón al horno con cachelos	Fil. merluza al horno c/ens. De maíz (4)	Tortilla francesa c/ensalada (3)	Figuritas de pescado c/ensalada (1,2,3,4,14)	Pollo en salsa con patatas 
Fruta de temporada	Lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 468 Lip 15,1 Prot 13,1 HdC 70	kcal 414 Lip 11,6 Prot 19,0 HdC 59	kcal 455 Lip 19,9 Prot 12,6 HdC 56	kcal 474 Lip 18,1 Prot 16,6 HdC 61	kcal 433 Lip 17,4 Prot 26,6 HdC 42

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.