

## ESCUELA INFANTIL LA CASITA - MARZO 2018



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva. Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada según estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja



					JUEVES					VIERNES														
					Día 1					Día 2														
					Puré de verduras naturales					Arroz con tomate														
					Filetes rusos en salsa c/champiñones					F. merluza a la Andaluza c/ens.lechuga (1,4)														
					Fruta					<b>Lácteo</b>														
					Kcal 590	Lip 17,4	Prot. 49,6	Hcar 132	Kcal 646	Lip 19,2	Prot. 84,2	Hcar ##												
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES														
Día 5					Día 6					Día 7														
Crema de zanahorias					Paella mixta (verdura y pollo)					Sopa de cocido (caldo ave, verdura y fideo) (1,3)														
Chuleta de cerdo al ajillo c/patatas dado					Bacalao a la Riojana (tomate, pimiento, cebolla) c/patatas (4)					Complemento: garbanzo, zanahoria, patata, ave, morcillo, chorizo (6)														
Fruta de temporada					<b>Lácteo</b>					Fruta de temporada														
Kcal 567	Lip 19,3	Prot. 38,1	Hcar 112	Kcal 621	Lip 25,6	Prot. 61,6	Hcar 105	Kcal 625	Lip 10,2	Prot. 65,2	Hcar 188													
Día 8					Día 9																			
Macarrones c/tomate y queso (1,3,7)					Judías blancas estofadas c/verduras y hortalizas																			
Fil. de pescadilla en salsa verde (perejil, cebolla) c/zanahorias baby (4)					Huevos villarroy c/lechuga (1,3,6,7)																			
Fruta de temporada					<b>Lácteo</b>																			
Kcal 584	Lip 12,6	Prot. 37,6	Hcar 164	Kcal 645	Lip 21,6	Prot. 66,1	Hcar 146																	
Día 12					Día 13					Día 14					Día 15					Día 16				
Puré de calabacín y puerros					Judías pintas estofadas c/chorizo (6)					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					Patatas guisadas con ragout					Arroz 3 Delicias (2,3,6,7,14)				
Ternera asada con patatas dado					Empanadillas de atún c/ens. Lechuga (1,3,4)					Pollo asado con patatas					Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3)					Salmón a la naranja (4) con patata vapor				
Fruta de temporada					<b>Lácteo</b>					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Kcal 590	Lip 17,4	Prot. 49,6	Hcar 132	Kcal 656	Lip 26,9	Prot. 62,8	Hcar 132	Kcal 551	Lip 11,6	Prot. 47,3	Hcar 130	Kcal 561	Lip 15,6	Prot. 40,7	Hcar 125	Kcal 557	Lip 14,2	Prot. 29,4	Hcar 141					
Día 19					Día 20 - LLEGA LA PRIMAVERA					Día 21					Día 22 - DÍA MUNDIAL DEL AGUA					Día 23				
Puré de verduras y hortalizas					Espirales a la boloñesa (1,3)					Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito					Potaje de garbanzos y espinacas					Arroz con tomate				
Albóndigas de ternera c/jardinera y patata cuadrado (1,6,7,12)					Sepia rebozada con gajos de tomate (1, 14)					Roti de pavo asado c/patata cocida					Croquetas de bacalao c/ens Lechuga (1,4,7)					Tortilla francesa c/ens. zanahoria y maíz (3)				
Fruta de temporada					<b>Lácteo</b>					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Kcal 568	Lip 17,0	Prot. 54,5	Hcar 108	Kcal 640	Lip 22,3	Prot. 62,4	Hcar 141	Kcal 500	Lip 11,7	Prot. 40,1	Hcar 94	Kcal 624	Lip 17,7	Prot. 44,6	Hcar 168	Kcal 590	Lip 17,4	Prot. 49,6	Hcar 132					
Día 26					Día 27					Día 28					Día 29					Día 30				
Pasta con tomate y chorizo (1,3,6)					Puré de verduras y hortalizas					Paella					<b>VACACIONES</b> 					<b>VACACIONES</b> 				
Fil. de merluza a la Andaluza c/lechuga (1, 4)					Cinta de lomo con tomate y patatas dado					Lomitos de rosada con ensalada (1,4)														
Fruta de temporada					<b>Lácteo</b>					Fruta de temporada														