

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 Filetes rusos en salsa c/champiñones Fruta				Arroz con tomate F. merluza a la Andaluza c/ens.lechuga (1,4) Lácteo					
					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 Chuleta de cerdo al ajillo c/patatas dado Fruta de temporada					Paella mixta (verdura y pollo) Bacalao a la Riojana (tomate, pimiento, cebolla) c/patatas (4) Lácteo					Sopa de cocido (caldo ave, verdura y fideo) (1,3) Complemento: garbanzo, zanahoria, patata, ave, morcillo, chorizo (6) 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 12					Día 13					Día 14				
Puré de calabacín y puerros Ternera asada con patatas dado Fruta de temporada					Judías pintas estofadas c/chorizo (6) Empanadillas de atún c/ens. Lechuga (1,3,4) Lácteo					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14) Pollo asado con patatas 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			
Día 19					Día 20 - LLEGA LA PRIMAVERA					Día 21				
Puré de verduras y hortalizas Albóndigas de ternera c/jardinera y patata cuadradillo (1,6,7,12) Fruta de temporada					Espirales a la boloñesa (1,3) Sepia rebozada con gajos de tomate (1,14) Lácteo					Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Roti de pavo asado c/patata cocida 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			
Día 26					Día 27					Día 28				
Pasta con tomate y chorizo (1,3,6) Fil. de merluza a la Andaluza c/lechuga (1,4) Fruta de temporada					Puré de verduras y hortalizas Cinta de lomo con tomate y patatas dado Lácteo					Paella Lomitos de rosada con ensalada (1,4) Fruta de temporada				
Día 29					Día 30									
VACACIONES 					VACACIONES 									