Menú NOVIEMBRE_26

PRIMER CICLO DE INFANTIL (0-3 AÑOS)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Lentejas estofadas Pescado al horno con patata panadera	Judías verdes Albóndigas caseras en salsa tradicional	Puré de zanahoria Pechuga de pollo con champiñones	Pasta con atún, salsa de tomate y huevo picado
	377 kcal · Prot 21 g · Lip 10 g · HC 48 g	330 kcal · Prot 18 g · Lip 13 g · HC 32 g	360 kcal · Prot 18 g · Lip 14 g · HC 38 g	428 kcal · Prot 16 g · Lip 16 g · HC 54 g
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Puré de zanahoria Filetes rusos caseros con salsa de tomate	Paella casera de pollo y verduras con ensalada mixta	Crema de calabacín Pescado al horno con patata panadera	Cocido tradicional con sus acompañamientos
446 kcal · Prot 12 g · Lip 20 g · HC 53 g	365 kcal · Prot 18 g · Lip 13 g · HC 41 g	436 kcal · Prot 17 g · Lip 13 g · HC 60 g	318 kcal · Prot 15 g · Lip 9 g · HC 41 g	475 kcal · Prot 24 g · Lip 14 g · HC 57 g
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Judías verdes al ajo arriero Muslo de pollo asado con guisantes	Crema de calabacín Pescado al horno en salsa verde	Sopa maravilla Filetes rusos caseros con salsa de tomate	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Lentejas estofadas Tortilla francesa con salsa de tomate
356 kcal · Prot 21 g · Lip 15 g · HC 31 g	282 kcal · Prot 15 g · Lip 9 g · HC 32 g	363 kcal · Prot 18 g · Lip 13 g · HC 41 g	446 kcal · Prot 12 g · Lip 20 g · HC 53 g	350 kcal · Prot 14 g · Lip 13 g · HC 40 g
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Sopa de fideos Pollo asado con menestra de verdura	Judías verdes al ajo arriero Albóndigas caseras en salsa tradicional	Alubias blancas Tortilla francesa con salsa de tomate	Puré de verduras Pescado en salsa	Paella casera de verduras y pollo con ensalada mixta
389 kcal · Prot 20 g · Lip 15 g · HC 41 g	330 kcal · Prot 18 g · Lip 13 g · HC 32 g	345 kcal · Prot 12 g · Lip 13 g · HC 39 g	289 kcal · Prot 15 g · Lip 9 g · HC 33 g	436 kcal · Prot 17 g · Lip 13 g · HC 60 g
LUNES 30	**MARTES 1 DIC.**	**MIÉRCOLES 2 DIC.**	**JUEVES 3 DIC.**	**VIERNES 4 DIC.**
Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa casera con guisantes	Cocido tradicional con sus acompañamientos	Puré de verduras Pollo asado con patatas panaderas	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Crema de calabacín Pescado al horno en salsa verde
459 kcal · Prot 22 g · Lip 14 g · HC 57 g	475 kcal · Prot 24 g · Lip 14 g · HC 57 g	399 kcal · Prot 19 g · Lip 15 g · HC 45 g	446 kcal · Prot 12 g · Lip 20 g · HC 53 g	282 kcal · Prot 15 g · Lip 9 g · HC 32 g

Los aportes nutricionales indicados son valores teóricos aproximados, calculados tomando como referencia raciones habituales para alumnado de 1 a 3 años. Las cantidades servidas se adaptan a la edad y necesidades del alumnado, de modo que los más pequeños recibirán una cantidad menor y los mayores una cantidad algo superior.

Menú NOVIEMBRE_26

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Lentejas estofadas Pescado al horno con patata panadera	Judías verdes Albóndigas caseras en salsa tradicional	Puré de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada	Pasta con atún, salsa de tomate y huevo picado
	606 kcal · Prot 33 g · Lip 16 g · HC 76 g	525 kcal · Prot 28 g · Lip 22 g · HC 50 g	560 kcal · Prot 27 g · Lip 23 g · HC 58 g	696 kcal · Prot 25 g · Lip 26 g · HC 88 g
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Puré de zanahoria Filetes rusos caseros con salsa de tomate	Paella casera de pollo y verduras con ensalada mixta	Crema de calabacín Pescado al horno con patata panadera	Cocido tradicional con sus acompañamientos
714 kcal · Prot 20 g · Lip 31 g · HC 86 g	576 kcal · Prot 27 g · Lip 22 g · HC 64 g	703 kcal · Prot 26 g · Lip 21 g · HC 98 g	503 kcal · Prot 23 g · Lip 16 g · HC 64 g	764 kcal · Prot 38 g · Lip 23 g · HC 92 g
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Judías verdes al ajo arriero Muslo de pollo asado con ensalada	Crema de calabacín Pescado al horno en salsa verde	Sopa maravilla Filetes rusos caseros con salsa de tomate	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Lentejas estofadas Tortilla francesa con salsa de tomate
521 kcal · Prot 29 g · Lip 23 g · HC 43 g	446 kcal · Prot 23 g · Lip 16 g · HC 50 g	582 kcal · Prot 28 g · Lip 22 g · HC 66 g	714 kcal · Prot 20 g · Lip 31 g · HC 86 g	573 kcal · Prot 23 g · Lip 22 g · HC 65 g
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Sopa de fideos Pollo asado con ensalada mixta	Judías verdes al ajo arriero Albóndigas caseras en salsa tradicional	Alubias blancas Tortilla francesa con lechuga	Puré de verduras Pescado en salsa	Paella casera de verduras y pollo con ensalada mixta
583 kcal · Prot 29 g · Lip 24 g · HC 60 g	525 kcal · Prot 28 g · Lip 22 g · HC 50 g	546 kcal · Prot 21 g · Lip 20 g · HC 62 g	457 kcal · Prot 23 g · Lip 16 g · HC 52 g	703 kcal · Prot 26 g · Lip 21 g · HC 98 g
LUNES 30	**MARTES 1 DIC.**	**MIÉRCOLES 2 DIC.**	**JUEVES 3 DIC.**	**VIERNES 4 DIC.**
Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa casera con ensalada	Cocido tradicional con sus acompañamientos	Puré de verduras Pollo asado con patatas panaderas	Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas	Crema de calabacín Pescado al horno en salsa verde
702 kcal · Prot 32 g · Lip 23 g · HC 88 g	764 kcal · Prot 38 g · Lip 23 g · HC 92 g	626 kcal · Prot 30 g · Lip 24 g · HC 69 g	714 kcal · Prot 20 g · Lip 31 g · HC 86 g	446 kcal · Prot 23 g · Lip 16 g · HC 50 g

Aportes calóricos teóricos calculados aprox. para niños de 6 a 9 años. Las raciones se adaptan a la edad del alumnado, de modo que los más pequeños ingerirán menos cantidad y los mayores algo más.

Postre: fruta de temporada o yogur.

Propuesta de cenas

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabaza + tortilla de calabacín	Verduras asadas + pavo a la plancha con pan integral	Crema de puerro + merluza al horno	Brócoli con patata + revuelto de champiñones	Pizza integral de verduras y mozzarella
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Crema de verduras + bacalao al horno	Tortilla de espinacas + tomate aliñado	Crema de calabacín + salmón al horno	Garbanzos salteados con calabaza y espinacas	Crema de zanahoria + pescado blanco al papillote
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Crema de calabaza + tortilla de champiñones	Pita integral de pollo con lechuga y tomate	Judías verdes con patata + merluza al horno	Crema de puerro + tostada integral de hummus	Verduras al horno + pavo a la plancha
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Calabacín salteado + tortilla francesa	Tacos de merluza con col y zanahoria	Crema de verduras + pollo a la plancha	Revuelto de espárragos + tomate y pan integral	Crema de calabaza + salmón al horno
LUNES 30	**MARTES 1 DIC.**	**MIÉRCOLES 2 DIC.**	**JUEVES 3 DIC.**	**VIERNES 4 DIC.**
Crema de puerro + bacalao al horno	Calabacín y patata al horno + tortilla	Crema de verduras + merluza al papillote	Hummus + verduras asadas y pan integral	Tortilla de espinacas + tomate y pan integral