



## LUNES

### DÍA 1

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Filete de lomo a la plancha con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 504 H. Carb.: 69 g Prot.: 17 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 8

- Lentejas con verduras
- Lomo de merluza a la romana con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 456 H. Carb.: 53 g Prot.: 21 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 15

- Sopa de estrellas
- Tortilla de patata y atún con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 473 H. Carb.: 54 g Prot.: 19 g Lip.: 20 g AGS: 3 g

### DÍA 22

- Puré de verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 468 H. Carb.: 51 g Prot.: 14 g Lip.: 23 g AGS: 3 g

### DÍA 29

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Filete de lomo a la plancha con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 504 H. Carb.: 69 g Prot.: 17 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

## MARTES

### DÍA 2

- Puré de zanahoria
- Filete de burguer meat de ternera en salsa y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 427 H. Carb.: 48 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

### DÍA 9

- Puré de verduras
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado
- Fruta y pan

Kcal: 493 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

### DÍA 16

- Alubias blancas con verduras
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Yogur y pan

Kcal: 480 H. Carb.: 60 g Prot.: 22 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

### DÍA 23

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado en su jugo con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 460 H. Carb.: 50 g Prot.: 23 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

### DÍA 30

- Puré de zanahoria
- Filete de burguer meat de ternera en salsa y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 427 H. Carb.: 48 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

## MIÉRCOLES

### DÍA 3

- Garbanzos con verduras
- Pollo al horno con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 416 H. Carb.: 51 g Prot.: 14 g Lip.: 18 g AGS: 7 g

### DÍA 10

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
- Quiche de huevo y bacon con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 478 H. Carb.: 43 g Prot.: 20 g Lip.: 25 g AGS: 7 g

### DÍA 17

- Patatas guisadas con zanahorias
- Magro de cerdo guisado con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 446 H. Carb.: 56 g Prot.: 19 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

### DÍA 24

- Puré de calabacín
- Filete ruso en salsa con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 502 H. Carb.: 63 g Prot.: 20 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

### DÍA 31

- Garbanzos con verduras
- Pollo al horno con patatas
- Fruta y pan

Kcal: 416 H. Carb.: 51 g Prot.: 14 g Lip.: 18 g AGS: 7 g

## JUEVES

### DÍA 4

- Lazos de colores (pasta) con salsa de tomate
- Varitas de merluza empanada con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 440 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 16 g AGS: 1 g

### DÍA 11

- Paella de arroz y verduras
- Lomo de merluza a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 443 H. Carb.: 65 g Prot.: 15 g Lip.: 14 g AGS: 1 g

### DÍA 18

- Crema de calabaza y calabacín
- Albóndigas (burguer meat mixta) a la riojana con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 391 H. Carb.: 34 g Prot.: 20 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 25

FESTIVO

## VIERNES

### DÍA 5

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de jamón y queso con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 443 H. Carb.: 51 g Prot.: 17 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 12

- Alubias blancas con verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 462 H. Carb.: 60 g Prot.: 14 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

### DÍA 19

- Espaguetis con salsa de tomate y albahaca
- Lomo de merluza rebozada con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 442 H. Carb.: 61 g Prot.: 16 g Lip.: 15 g AGS: 1 g

### DÍA 26

- Espirales de colores (pasta) con tomate
- Pollo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 518 H. Carb.: 56 g Prot.: 25 g Lip.: 22 g AGS: 3 g

En la planificación de los menús de Escuela Infantil se elaboran diariamente purés de verduras en los que se incorpora carne de pollo (lunes, viernes), pescado (martes, jueves) y carne de ternera (miércoles).

