

MENU MARZO INFANTIL AYS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1			ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ALETRIA DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHAS DE POLLO TOMATE Y LECHUGA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
			Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 449 prot 16% gluc 56% lip 28%
SEMANA 2	ENSALADA CON POLLO EMSPANADO OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO GUISO DE RAPE CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES PASTA INTEGRAL BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA GUISO DE POLLO CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 495 prot 19% gluc 54% lip 27%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 475 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26%
SEMANA 3	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON VERDURITAS CON JAMÓN SERRANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ALETRIA DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES COCIDO MURCIANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 475 prot 18% gluc 40% lip 42%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 550 prot 17% gluc 59% lip 24%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO PASAT INTEGRAL CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA OLLA DE CERDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ESPECIAL
	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 546 prot 11% gluc 59% lip 30%	Kcal 546 prot 11% gluc 59% lip 30%	
SEMANA 5	ENSALADA CON POLLO EMSPANADO POTAJE DE GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHA Y TORTILLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO GUISO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE POLLO A LA MURCIANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 495 prot 19% gluc 54% lip 27%	Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%

MENU MARZO PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1			ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHAS DE POLLO TOMATE Y LECHUGA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
			Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 685 prot 21% gluc 47% lip 32%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%
SEMANA 2	ENSALADA CON POLLO EMPANADO OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO GUISO DE RAPE CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES PASTA INTEGRAL BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PATATAS PANADERAS POLLO AL HORNO CON SALSA VERDE TOMATE Y LECHUGA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 645 prot 21% gluc 46% lip 33%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
SEMANA 3	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON VERDURITAS CON JAMÓN SERRANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES COCIDO MURCIANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO PASAT INTEGRAL CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA OLLA DE CERDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ESPECIAL
	Kcal 814 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%	Kcal 885 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%
SEMANA 5	ENSALADA CON POLLO EMPANADO POTAJE DE GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHA Y TORTILLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO GUISO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA POLLO AL HORNO A LA MURCIANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO O YOGUR
	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%	Kcal 685 prot 21% gluc 47% lip 32%	Kcal 593 prot 21% gluc 54% lip 26%	Kcal 593 prot 14% gluc 54% lip 32%