

MENÚ SEPTIEMBRE INFANTIL AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1			ENSALADA DE HORTALIZAS GUISO DE POLLO CON VERDURITAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE GARBANZOS CON ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES GUISO DE PESCADO CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA O YUGUR
			Kcal 516 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 523 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 2	ENSALADA CON ATUN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES GUISO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA GUISO DE MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 439 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%
SEMANA 3	ENSALADA CÉSAR ARROZ Y HABICHUELAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA CON QUESO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES GUISO DE RAPE PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%		Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 484 prot 18% gluc 60% lip 22%
SEMANA 4	ENSALADA MEDITERRANEA OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ARROZ Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO ALETRIA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 495 prot 19% gluc 54% lip 27%	Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 535 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 449 prot 16% gluc 56% lip 28%
SEMANA 5	ENSALADA CON HUEVO LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO				
	Kcal 429 prot 21% gluc 51% lip 28%				



MENÚ SEPTIEMBRE PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS PANADERAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA LOMO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
SEMANA 2	ENSALADA CÉSAR ARROZ Y HABICHUELAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA CON QUESO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE VERANO TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%		Kcal 792 prot 9% gluc 65% lip 26%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%
SEMANA 3	ENSALADA MEDITERRANEA OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ARROZ Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO ALETRIA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 785 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 645 prot 21% gluc 46% lip 33%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO				
	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%				

