

## MENÚ MAYO INFANTIL AYS

| INFANTIL        | LUNES                                                                          | MARTES                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                             | JUEVES                                                                                                     | VIERNES                                                                                             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEMANA 1</b> | ENSALADA MEDITERRANEA<br>ARROZ CON GARBANZOS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE COLORES<br>GUIZO DE POLLO CON VERDURITAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO           | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>PASTA INTEGRAL CON SALMÓN<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO | OLLA GITANA<br>SALCHICHA DE POLLO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                                      | PURÉ DE CALABACÍN<br>TORTILLA DE PATATAS<br>LECHUGA Y QUESO FRESCO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA O YOGUR |
|                 | Kcal 546 prot 11% gluc 59% lip 30%                                             | Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26%                                                                 | Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%                                                    | Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%                                                                         | Kcal 484 prot 18% gluc 0% lip 22%                                                                   |
| <b>SEMANA 2</b> | ENSALADA VERDE<br>ESTOFADO DE TERNERA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO        | ENSALADA CON QUESO<br>ESPIRALES CON ATÚN<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                       | ENSALADA VERDE<br>COCIDO MURCIANO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                   | ENSALADA CON HUEVO<br>ARROZ Y MAGRA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                                    | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>GUIZO DE MERLUZA CON VERDURAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA O YOGUR              |
|                 | Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%                                             | Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%                                                                 | Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%                                                    | Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%                                                                         | Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%                                                                  |
| <b>SEMANA 3</b> | ENSALADA VERDE<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO       | ENSALADA DE COLORES<br>GUIZO DE MAGRA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                            | POTAJE DE ESPINACAS<br>SALCHICHA DE POLLO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO         | ARROZ A LA CUBANA<br>(SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA)<br>LECHUGA Y TOMATE<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE COLORES<br>ALETRÍA INT. DE PESCADO BLANCO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA O YOGUR              |
|                 | Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%                                             | 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 449 prot 16% gluc 56% lip 28%                                                                  |
| <b>SEMANA 4</b> | ENSALADA CON ATÚN<br>ARROZ CON HABICHUELAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO   | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>GUIZO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON ATÚN<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO             | ENSALADA MEDITERRANEA<br>PASTA BOLOÑESA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                                | ALETRÍA DE POLLO<br>TORTILLA FRANCESA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA O YOGUR                                |
|                 | Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26%                                             | Kcal 449 prot 16% gluc 56% lip 28%                                                                 | Kcal 429 prot 16% gluc 56% lip 28%                                                    | Kcal 495 prot 19% gluc 54% lip 27%                                                                         | Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%                                                                  |



## MENÚ MAYO PRIMARIA AYS

| PRIMARIA        | LUNES                                                                          | MARTES                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                        | JUEVES                                                                                                          | VIERNES                                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEMANA 1</b> | ENSALADA MEDITERRANEA<br>ARROZ CON GARBANZOS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE COLORES<br>PATATAS PANADERAS CON<br>POLLO A LA MURCIANA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>PASTA INTEGRAL CON SALMÓN<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO            | OLLA GITANA<br>SALCHICHA DE POLLO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                                           | PURÉ DE CALABACÍN<br>TORTILLA DE PATATAS<br>LECHUGA Y ATÚN<br>PAN BLANCO<br>FRUTA O YOGUR    |
|                 | Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%                                             | Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%                                                                      | Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%                                                               | Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%                                                                              | Kcal 645 prot 21% gluc 46% lip 33%                                                           |
| <b>SEMANA 2</b> | ENSALADA VERDE<br>ESTOFADO DE TERNERA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO      | ENSALADA CON QUESO<br>ESPIRALES CON ATÚN<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                              | ENSALADA VERDE<br>COCIDO MURCIANO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                            | ENSALADA CON HUEVO<br>ARROZ CON MAGRA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                                         | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>MERLUZA AL HORNO+<br>PATATAS CHIP<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA O YOGUR |
|                 | Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%                                             | Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%                                                                      | Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%                                                               | Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%                                                                              | Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%                                                           |
| <b>SEMANA 3</b> | ENSALADA VERDE<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO         | ENSALADA DE PASTA<br>LOMO AL HORNO<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                                  | ENSALADA CÉSAR<br>POTAJE DE ESPINACAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                          | ARROZ A LA CUBANA<br>(SALCHICHA Y TORTILLA<br>FRANCESA)<br>LECHUGA Y TOMATE<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE COLORES<br>ALETRÍA INT. DE PESCADO<br>BLANCO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA O YOGUR      |
|                 | Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%                                             | Kcal 792 prot 9% gluc 65% lip 26%                                                                       | Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%                                                               | Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%                                                                              | Kcal 645 prot 21% gluc 46% lip 33%                                                           |
| <b>SEMANA 4</b> | ENSALADA CON ATÚN<br>ARROZ CON HABICHUELAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>ASADO DE PESCADO<br>BLANCO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                  | ENSALADA DE HORTALIZAS<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON<br>VERDURAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA MEDITERRANEA<br>PASTA BOLOÑESA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                                       | ENSALADA DE PASTA<br>TORTILLA FRANCESA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA O YOGUR                      |
|                 | Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%                                             | Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%                                                                      | Kcal 693 prot 15% gluc 62% lip 23%                                                               | Kcal 623 prot 17% gluc 58% lip 25%                                                                              | Kcal 693 prot 21% gluc 54% lip 26%                                                           |

